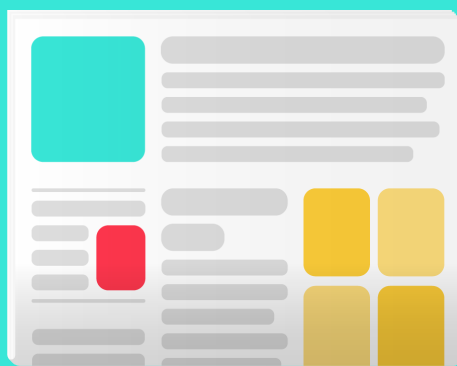




Recursos útiles

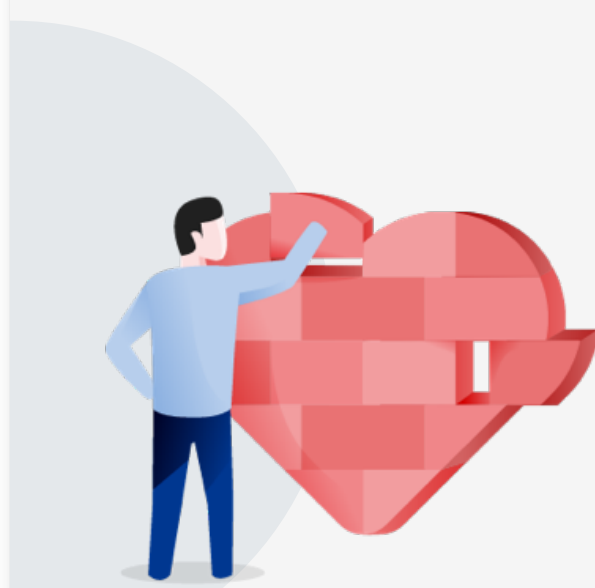
En mayo, con motivo del Mes de la Salud Mental, descubra nuestro nuevo micrositio — **Kit de recursos para fomentar el cuidado personal**. ¡Visite el micrositio [aquí](#) a partir del 3 de mayo!

Consulte la sección [Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral](#) para acceder a ayuda relacionada con la capacitación durante la pandemia de COVID-19.

Cómo dominar la práctica del cuidado personal sin culpas

Practicar el cuidado personal no significa ser egoísta. Es algo fundamental. Al cuidarse, desarrolla su resiliencia mental y fortalece su capacidad para apoyar a quienes dependen de usted. Permítanos ayudarle a encontrar más formas de incorporar el cuidado personal a su vida ajetreada — y siéntase bien por tomarse el tiempo que necesita para sí mismo(a).

Vida



Cómo entender y evitar el agotamiento

Siga leyendo para obtener consejos que le ayudarán a desarrollar estrategias de afrontamiento para los períodos en los que la sobrecarga de estrés parezca inevitable.

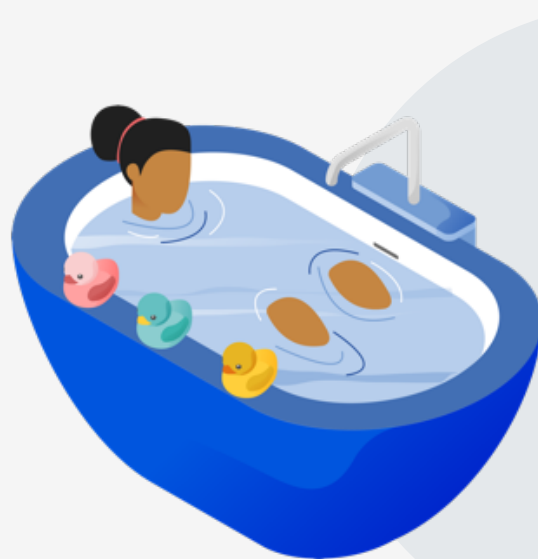
[Leer más](#)

Vida

La importancia del cuidado personal (infografía)

Póngase en primer lugar y priorice su bienestar físico, mental y emocional.

[Leer más](#)



El rincón del líder



Supervisores: cómo desarrollar su resiliencia personal

Aprenda técnicas eficientes para mantener la concentración y la productividad y para afrontar con éxito los cambios.

[Leer más](#)

Recomendado para usted

Video

El cuidado personal implica buscar apoyo

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2021 Morneau Shepell Ltd.