

# heartbeat

Boletín Enero de 2020



El año nuevo marca una oportunidad para hacer un alto, reflexionar e implementar los cambios necesarios para darle prioridad a su bienestar. No olvide que el bienestar no solo se refiere a la salud mental y física, sino que también incluye su vida financiera y social.

## Dinero



### Cómo analizar su bienestar financiero.

Independientemente de lo hábil que usted sea con respecto al dinero, es buena idea realizar una revisión de su condición financiera al menos una vez al año. Ya sea que lo haga como parte de sus resoluciones de año nuevo o que utilice otra fecha importante a modo de recordatorio, como su cumpleaños, tomarse el tiempo para evaluar cuál es su situación financiera y realizar cualquier modificación que resulte necesaria puede prepararlo para el éxito.

[Más información](#)

## Salud

### Cómo cultivar la salud mental positiva.

La buena salud mental no se refiere a la ausencia de un trastorno o enfermedad mental, sino a sentirse bien con respecto a uno mismo y a poder abordar los desafíos de la vida de un modo positivo y saludable.

[Más información](#)



## Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral



### Mi declaración de objetivos de salud y bienestar.

¿Cómo sería su vida si usted alcanzara un objetivo de salud como perder peso, dejar de fumar o realizar ejercicio de manera regular? Elaborar una declaración de objetivos de salud y bienestar puede ayudarle a imaginar esa vida y, en consecuencia, a alcanzar su meta.

[Más información](#)

## El rincón del líder

### Estrategias para mantener una salud mental positiva en el entorno laboral.

El aumento de la carga laboral, los vertiginosos cambios tecnológicos, el cambio en las demandas del mercado y la falta de equilibrio entre la vida laboral y personal... Como supervisor, es probable que usted esté más consciente que nunca del efecto de la salud mental del empleado, incluido el estrés y la sobrecarga, sobre el éxito de su equipo.



[Más información](#)



Para darse de baja de esta lista, o para administrar sus suscripciones, haga clic aquí.