**Preparación y reinicio para el nuevo año**

Este mes, explore los recursos para celebrar sus logros en el año que pasó, establecer intenciones optimistas y gestionar las expectativas y los límites para mejorar la salud mental y el bienestar en 2025.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:**  **Artículo destacado** sobre cómo cultivar una mentalidad positiva.  **Artículo destacado** sobre la gestión de las expectativas en las vacaciones y ocasiones especiales.  **Consejos rápidos** para establecer límites sanos.  **Sugerencias divertidas** para regalos hechos por usted mismo.  **Hoja de trabajo** para reflexionar sobre el año que pasó y establecer intenciones para el nuevo.  **Enlace** para que los miembros descarguen y accedan a la aplicación Calm, que ayuda a gestionar el estrés.  **Curso de capacitación para miembros:** “Autocuidado: pequeños cambios para obtener resultados positivos”.  **Recursos de capacitación para gerentes**, incluido el pódcast “Revisión, descanso y renovación para 2025”. |

[Ver el paquete de herramientas](https://optumwellbeing.com/newthismonth/es)

**Lo que puede esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas más recientes:** acceda a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos:** acceda a recursos y herramientas adicionales de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos**: acceda permanentemente a su contenido favorito. |
|  | **Apoyo para todos:** comparta los paquetes de herramientas con quienes piense que les puedan interesar. |