**Conexión de mente y cuerpo**

Los trastornos de salud mental son comunes a nivel mundial. Este mes, nos centramos en cómo nutrir tu cerebro y mejorar tu autoestima puede ayudar a mejorar tu salud mental y tu bienestar.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Artículos destacados** sobre cómo mejorar tu salud intestinal para beneficiar tu salud mental y cómo mejorar tu autoestima para mejorar tu calidad de vida  **Una guía de ejercicios** para hacerte una idea de cómo funciona la conexión entre mente e intestinos  **Vídeo instructivo** con ejercicios para bajar de peso que puedes hacer en casa.  **Consejos** sobre actividades sencillas para mantener tu cerebro sano  **Curso de formación de socios: “**Atención plena**”**  **Recursos de formación para gerentes, incluido el podcast “**Liderazgo que mejora la autoestima y la conexión de mente y cuerpo**”** |

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

**Qué esperar cada mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Los temas más recientes**: acceso a contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes. |
|  | **Más recursos**: acceso a más recursos y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenido**: acceso continuo a tu contenido favorito. |
|  | **Ayuda para todos**: comparte los paquetes de herramientas a quienes consideres que les serviría esta información. |