**Amabilidad y Gratitud**

El 13 de noviembre es el Día Mundial de la Amabilidad. Investigaciones demuestran que ser amable mejora la salud mental y emocional. También que la amabilidad es contagiosa. Este mes, conoce consejos y herramientas para difundir la amabilidad.

|  |
| --- |
| **En el paquete de herramientas de interacción de este mes, encontrarás lo siguiente:**  **Blog destacado sobre las 7 maneras de alegrar el día**  **Meditación para practicar la gratitud**  **Podcast y guía adjunta para escribir un “Diario de autocompasión”**  **Calendario con consejos sobre actos diarios de amabilidad**  **Folleto imprimible para promover el Día Mundial de la Amabilidad**  **Formación para miembros “Crear una cultura de la amabilidad: estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de relaciones.**  **Recursos de formación para directivos, “Apoyar a los empleados con una cultura amable de liderazgo en el lugar de trabajo”** |

[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 con quienes consideres que encontrarán significativa esta información. |