**La gratitud**

El 13 de noviembre es el Día Mundial de la Bondad. Este mes centrémonos en lo positivo, con consejos y recursos que nos ayudarán a ser amables con nosotros mismos y a valorar lo bueno de la vida y de los demás.

|  |
| --- |
| **Esto es lo que incluye el paquete de herramientas de participación activa de este mes:**  **Artículo destacado** sobre por qué la autoevaluación, el autocuidado y el procesamiento de las emociones son fundamentales para el bienestar mental.  **Artículo destacado** sobre los múltiples beneficios de ser amable con uno mismo y con los demás.  **Artículo destacado** sobre el Día Mundial de la Bondad.  **Consejos rápidos** sobre los beneficios de practicar la gratitud e ideas sobre cómo empezar.  Desafío **interactivo** de 30 días de gratitud para ser amable con uno mismo.  **Actividad divertida** para alegrarle el día a alguien.  **Enlace** para que los miembros puedan acceder de forma fácil al portal de beneficios.  **Curso de capacitación para miembros**: “Cómo fomentar la amabilidad en el lugar de trabajo”.  **Recursos de capacitación para gerentes**, que incluye “La gratitud en el trabajo: líderes que aumentan la motivación y la eficacia al tiempo que apoyan la salud mental en el lugar de trabajo a través de la gratitud”. |

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

**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. |