**Atencion plena y movimiento**

Este mes, aprenda por qué la atención plena y el movimiento son tan importantes para su salud y bienestar, y cómo incorporar ambos en su rutina diaria.

|  |
| --- |
| **En las herramientas de compromiso de este mes, usted encontrará:**  **Hoja de consejos** para establecer intenciones conscientes de año nuevo  **Capacitación** sobre la importancia de la relajación y cómo incorporar esta práctica en su vida diaria  **Serie de cursos de atención plena** sobre cómo hacer de la atención plena una forma de vida, desde practicarla en conversaciones, al esperar en una fila, o incluso al caminar por un pasillo  **Artículo** sobre la relación entre el estrés y la relajación y los tipos de técnicas  de relajación |

[Vea las herramientas](https://optumeap.com/newthismonth/es-MX)

**Qué esperar este mes:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Temas recientes** – Conéctese con contenido actualizado que se enfoca en un nuevo tema cada mes. |
|  | **Más recursos** – Gane acceso a recursos adicionales y herramientas de autoayuda. |
|  | **Biblioteca de contenidos** – Acceso continuo a su contenido favorito |
|  | **Asistencia para todos** – Comparta herramientas con quienes usted piense que esta información puede ser importante. |