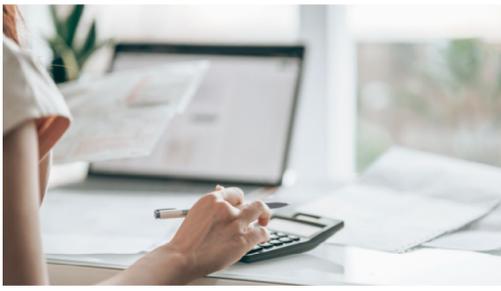


Cómo mantenerse al tanto de su bienestar general con los recursos proporcionados por LifeWorks.



El restablecimiento del bienestar

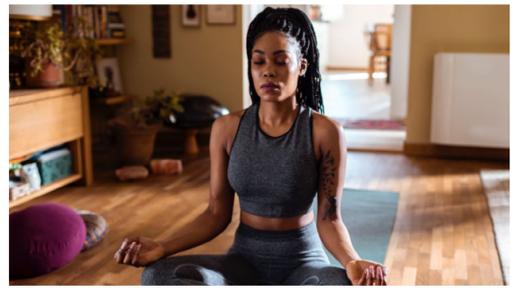
Está bien ponerse a uno mismo en primer lugar. Es más, a menudo es necesario. Elabore un plan de cuidado personal para ayudar a priorizar su bienestar y renovar su estado de ánimo.



Invierta en su bienestar: cómo salir adelante con un presupuesto limitado (video)

Aproveche al máximo un presupuesto limitado y descubra consejos y trucos para disfrutar de la vida a pesar de las restricciones financieras.

[Más información](#)



La importancia del cuidado personal (infografía)

El cuidado personal engloba cualquier iniciativa tendiente a mantener su salud física y mental. ¡Incorpórela a su vida diaria!

[Más información](#)

Exclusivo para miembros de LifeWorks



Ponga en práctica hábitos felices para promover su bienestar psicológico

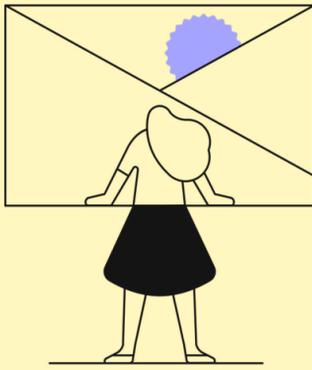
[Más información](#)

Elección del mes LifeWorks



Resiliencia: la recuperación luego de un episodio de burnout psicológico

[Más información](#)



Más recursos para explorar este mes

- ¿Quiere conocer los planes de LifeWorks para el año próximo? Consulte la nueva edición 2023 del [Calendario de bienestar de LifeWorks](#) para descubrir nuestros temas mensuales y acceder a más recursos para mejorar su bienestar.
- Explore la plataforma [Valoraciones](#) para comprender mejor su estado actual de salud y bienestar. Conozca los cambios positivos que puede implementar con recomendaciones y recursos personalizados. ¡Empiece hoy mismo!

LifeWorks promueve su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su organización no incluya todos los servicios y características de LifeWorks. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta de LifeWorks, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.

 **LifeWorks**



16 York St, Suite 3300
Toronto, ON M5J 0E6

Para darse de baja de esta lista, o para administrar sus suscripciones, haga [clic aquí](#).

© 2023 LifeWorks Inc.