



## Cómo tomar el pulso a su bienestar general.

### Cómo hacer del mundo un lugar mejor.

En el mundo vertiginoso e interconectado en el que vivimos actualmente, a menudo quedamos atrapados en el ciclo de noticias negativas. Pero, ¿y si hacemos una pausa, desaceleramos el ritmo y nos enfocamos en hacer de nuestro rincón del mundo un lugar mejor?



#### Cómo apoyar a la comunidad LGBTQIA+: consejos para convertirse en aliado(a).

Aunque no se identifique como miembro de la comunidad LGBTQIA+\*, usted igualmente puede proporcionar apoyo a sus compañeros de trabajo, seres queridos y la comunidad en general al convertirse en aliado(a). A continuación le indicamos cómo iniciar el proceso.

[Más información](#)



#### Cómo mitigar la ecoansiedad.

La ecoansiedad es el estrés causado por los temores relacionados con el cambio climático, los desechos plásticos, la extinción de animales y cuestiones afines, y genera sentimientos de impotencia y culpa. Aprenda consejos prácticos que pueden ayudar a reducir el efecto de este tipo de estrés.

[Más información](#)

### Exclusivo para usuarios registrados.



#### Cómo hacer frente a los períodos de incertidumbre política.

[Acceda aquí](#)

### Artículo destacado del mes.



#### Cómo entender la menopausia.

[Acceda aquí](#)



### Más recursos para explorar este mes.

- Explore la sección [Bienestar](#) de la aplicación y acceda a apoyo para aprender a conocer su estado de salud actual a través de una de nuestras evaluaciones, desafíos o programas.

**Promovemos 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. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.