

MENTAL HEALTH & WELLNESS BULLETIN

DECEMBER 2025

Empathy & Kindness

EMPATHY

The ability to emotionally to understand what other people feel, see things from their point of view, and imagine yourself in their place.

KINDNESS

The quality of being friendly, generous and considerate.

THE BENEFITS

- Reduces stress
- Increases sense of self-worth
- Increases emotional resilience
- Improves immunity system
- A more optimistic and happier outlook on life
- An increase in energy
- Decreased feelings of loneliness, depression and helplessness

Practice



SCAN ME

Learn more about the Mental Health & Wellness Team by visiting our page.



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

BOLETIN

DICIEMBRE 2025

Empatia y Bondad

EMPATIA

La capacidad de comprender emocionalmente lo que sienten otras personas, ver las cosas desde su punto de vista e imaginarse a sí mismo en su lugar.

BONDAD

La calidad de ser amable, generoso y considerado.

THE BENEFITS

- Reduce el estrés
- Aumenta el sentido de autoestima
- Aumenta la resiliencia emocional
- Mejora el sistema inmunológico
- Una visión de la vida más optimista y feliz
- Un aumento de energía
- Disminución de los sentimientos de soledad, depresión e impotencia

Practica



Escaneame

Para aprender mas sobre la salud mental visita nuestra pagina.

