



## Versión Texto



Kathryn Britton y Marie-Josée Shaar son dos especialistas en psicología positiva que integran los hallazgos sobre el bienestar subjetivo con los datos de investigación sobre ciertas actividades fisiológicas para promover el bienestar de manera integral y han creado un programa llamado "*Smarts and Stamina*" (que podría traducirse como Inteligencia y Vigor).

El programa se organiza en torno a un mapa conceptual o "brújula" y la hemos seleccionado para este tema porque ofrece una visión integrada de los cuatro elementos que pueden guiarnos para dirigir nuestro camino hacia la salud como parte integral de nuestro bienestar.



Kathryn Britton y Marie-Josée Shaar han creado un programa llamado "*Smarts and Stamina*" (Inteligencia y Vigor).

