



Cómo tomar el pulso a su bienestar general.

El año pasado, LifeWorks se unió a la familia TELUS, y ahora cambia su nombre a TELUS Health. Usted seguirá teniendo acceso al mismo servicio de apoyo y las mismas plataformas, pero verá la marca TELUS Health en el sitio web, la aplicación, las comunicaciones y durante los eventos. Haga clic [aquí](#) *en inglés para obtener más información sobre el proceso de transformación.

La felicidad en el día a día.

Aprender a ser feliz cada día es una elección. Si se lo propone, puede crear felicidad en su vida mediante la incorporación de hábitos diarios. ¿Por qué no incluir la positividad como parte de su rutina? No tiene nada para perder, salvo la tristeza.



Cómo ser feliz.

¿Ha notado que algunas personas parecen ser más felices que otras, a pesar de afrontar muchos de los mismos problemas y desafíos? Si bien el significado de la felicidad varía en función de las personas y las diferentes culturas, todos los seres humanos pueden ser felices.

[Más información](#)



Cómo desarrollar una mentalidad optimista.

Las personas optimistas tienden a creer que las cosas positivas suceden con más frecuencia que las negativas. Pueden enfrentar muchos desafíos, pero sus pensamientos positivos les ayudan a sobrellevar los contratiempos.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios registrados.



No hace falta ganar la lotería para disfrutar de la vida.

[Acceda aquí](#)

Artículo destacado del mes.



Cómo definir objetivos eficaces para el ejercicio.

[Acceda aquí](#)



Más recursos para explorar este mes.

- Explore la sección [Bienestar](#) del sitio web 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.