



En su carácter de compañía dedicada al bienestar con presencia en todo el mundo, Morneau Shepell celebra la diversidad y se opone al racismo y la discriminación. Cuando un grupo de nuestra sociedad es víctima de la discriminación, el racismo y la violencia sistémicos, todos nos vemos afectados. Las repercusiones son muy amplias. Usted, sus seres queridos, sus compañeros de trabajo y las comunidades pueden experimentarlas de maneras diferentes y complejas. Pueden resultar abrumadoras y podrían generar sentimientos de estrés y ansiedad, entre otros.

Su bienestar es nuestra prioridad principal. Tenga presente que nuestro programa de asistencia al empleado (PAE) está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si necesita hablar con alguien o si busca recursos útiles.

Cómo practicar la positividad

Practicar la positividad a menudo resulta más fácil en la teoría que en la realidad, especialmente debido a la complejidad y a los desafíos que enfrentamos en el mundo actual. La positividad no es un eslogan, o algo que se puede alcanzar mediante una conducta pasiva. Es algo por lo que hay que esforzarse, una mentalidad que le ayuda a afrontar y a responder mejor a los desafíos de la vida. Trabajar en pos de una perspectiva más positiva también puede ayudarle a implementar cambios positivos en su hogar, en el entorno laboral y en las comunidades, lo que genera un efecto «bola de nieve» que puede ayudar a marcar una diferencia significativa en el mundo. A continuación se ofrecen algunos recursos para ayudarle a comenzar:

Vida



Cómo practicar la positividad

El pensamiento positivo puede reconfigurar el cerebro. Al poner en práctica la positividad, podemos entrenarnos para ser más felices y más resilientes en términos generales.

[Leer más](#)

Salud

Ponga en práctica hábitos felices para promover su bienestar psicológico

«Felicidad» es la palabra que mejor engloba el concepto o la interpretación de bienestar. Cuando estamos felices, experimentamos emociones positivas que nos permiten ampliar nuestra perspectiva y desarrollar nuestros recursos.

[Leer más](#)



El rincón del líder



Los efectos de una actitud positiva sobre su equipo

Al comprender la importancia que tienen su estado de ánimo y su reacción a los desafíos del entorno laboral, puede llevar a su equipo por el camino positivo del éxito.

[Leer más](#)

Recomendado para usted

Video

Cómo mantener la positividad y la buena salud

[Haga clic aquí](#)



[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.