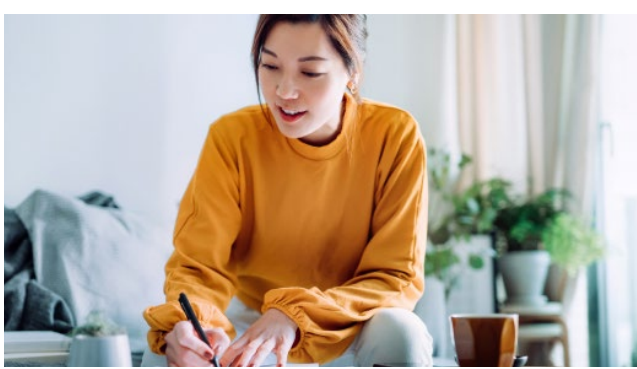




Definir objetivos

¿Le ha ocurrido que al tratar de ponderar sus opciones sobre los retos que la vida le presenta, se da cuenta que las posibilidades son demasiado desalentadoras o limitadas? Le invitamos a considerar las ideas a continuación. Estas pueden ayudarle a centrar su pensamiento y lograr una vida mejor.



Cómo perseguir objetivos mediante una declaración de misión personal

El hecho de redactar una declaración de misión personal puede ayudarle a destacar sus grandes objetivos, identificar los más importantes y motivarse a alcanzarlos.

[Más información](#)



Resiliencia personal en la vida y el trabajo

Aprenda a fortalecer su salud y bienestar incrementando su resiliencia. El hecho de ser más resiliente ayuda a sobreponerse ante la adversidad y a superar retos y cambios.

[Más información](#)

Exclusivo para usuarios registrados.



¿Cómo alcanzar objetivos a partir de donde uno está? Establecer y alcanzar objetivos de carrera.

[Acceda aquí](#)

Artículo destacado del mes.



Cuidar a una persona dependiente mientras trabajas.

[Acceda aquí](#)



Más recursos para explorar este mes.

- Eche un vistazo al nuevo [Calendario TELUS sobre Salud y Bienestar 2024](#). Explore nuestros temas mensuales y acceda a recursos que aumentan el bienestar. Marque el calendario y vuelva a consultarlo a lo largo del año para así obtener actualizaciones en materia de formación y contenidos útiles.

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.