Plantilla de correo electrónico para distribución a empleados: Junio de 2025

Estimado empleado:

Sabemos que todo el mundo se enfrenta a una serie de desafíos en el trabajo y en casa. Ahora, más que nunca, le instamos a aprovechar al máximo los recursos, herramientas y apoyo proporcionados por su programa GuidanceResources de ComPsych:

Juneteenth, que se celebra anualmente el 19 de junio, conmemora el fin de la esclavitud en Estados Unidos y celebra la libertad y los logros de los afroamericanos. El Mes del Orgullo, que se celebra durante todo junio, honra el levantamiento de Stonewall en 1969 y reconoce el impacto significativo de las personas LGBTQIA+ en la historia.

[Marcando el Juneteenth](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_Juneteenth_ESUS.pdf)

[Mes del Orgullo](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/F_Q2_25_PrideMonth_ESUS.pdf)

La inteligencia positiva, acuñada por Shirzad Chamine, describe la capacidad de manejar pensamientos y emociones para un rendimiento óptimo eligiendo una perspectiva más positiva de la vida. Más información a continuación:

[Inteligencia positiva](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_PositiveIntelligence_ES_US.pdf)

Una mentalidad saludable, vital para el bienestar, requiere reconocer y replantear positivamente los pensamientos negativos a través de técnicas como escribir en un diario y las afirmaciones, junto con la autocompasión. Más información a continuación:

[Mentalidad saludable](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_HealthyMindset_ES_US.pdf)

Las trampas de pensamiento, o distorsiones del pensamiento, son patrones negativos que dificultan el logro de los objetivos al hacernos sobreestimar las posibilidades negativas, saltar a los peores escenarios o tratar los pensamientos ansiosos como hechos, lo que requiere reconocimiento y desafío para cambiar.

[Desafíe sus trampas de pensamiento](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/HS_Q2_25_ChallengeYourThinkingTraps_ES_US.pdf)

Este kit de herramientas a continuación proporciona estrategias simples de dieta y estilo de vida, que incluyen guías de alimentación saludable, consejos de nutrición económicos, alimentos que mejoran el estado de ánimo y técnicas de motivación para aumentar los niveles de energía a lo largo del día.

[Kit de herramientas para comer bien y sentirse bien](https://pages.e2ma.net/pages/1807892/38036)

Diseñada pensando en usted y en su recorrido por el bienestar personal, la [NUEVA experiencia digital de GuidanceResources](https://share.vidyard.com/watch/qxyEpohDy5NWjfriGrGPdr) ofrece acceso personalizado a apoyo mental, emocional, para el equilibrio laboral y personal, legal, financiero y de bienestar. Además, consulte el Boletín Informativo de Bienestar del Segundo Trimeste a continuación para satisfacer sus necesidades.

[Boletín Informativo de Bienestar del Segundo Trimestre de 2025](https://www.compsych.com/wp-content/uploads/NL_WB_Q2_2025_ESUS-1.pdf)

Su programa GuidanceResources proporciona formas fáciles y efectivas de incorporar unos minutos de autocuidado para eliminar el estrés en su ajetreado día. Estos breves videos son un buen ejemplo. Asegúrese de seleccionar el idioma deseado haciendo clic en el botón CC de subtítulos.

Video: [Cómo mejorar la salud mental y el bienestar](https://share.synthesia.io/d0dce18b-9a10-477c-9acd-c24cbbac73ad?language=en)

Video: [Imágenes guiadas](https://www.compsych.com/guided-imagery-video/)

Video: [Gratitud](https://www.compsych.com/gratitude-practice-video/)

No dude en comunicarse con sus líderes o con nosotros si hay algo que podamos hacer para ayudar.

Saludos cordiales,

Empresa