

Bienestar emocional



Cuando estamos en el trabajo pensamos en las vacaciones, y cuando estamos de vacaciones nos preocupamos por el trabajo. ¿Por qué no sabemos vivir cada momento?

ES IMPORTANTE QUE DESCANSEMOS Y LO QUE NOS AYUDA A DESCANSAR ES DESCONECTAR.



MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

El buen humor genera sensación de bienestar.

SÉ AGRADECIDO

Da gracias por todo lo bueno que tenemos y lo bueno que nos pasa.



GESTIONA EL TIEMPO

Establecer una rutina y concentrarse en los objetivos ayuda a mejorar la productividad.



MANTÉN EL EQUILIBRIO

Maneja correctamente tus emociones y periodos de sobrecarga en el trabajo.



COMPARTE

Interactuar con tus compañeros y trabajar en equipo contribuye a crear un buen ambiente de trabajo.



MUÉVETE

El deporte es bueno para la salud física y emocional.



DUERME BIEN

Dormir entre 7 y 8 horas ayuda a enfrentarte con garantías a la jornada laboral.

DESCONECTA

Dedícate un momento al día para meditar, olvídate de las preocupaciones y dale un respiro a tu mente.

