



Está demostrado que las personas que se sienten felices presentan un sistema inmunológico más fortalecido y **REDUCEN LAS POSIBILIDADES DE SUFRIR ACCIDENTES.**

CLAVES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Según la OMS la salud es un estado completo de **BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO y SOCIAL, y no solo ausencia de enfermedad.**

- **AUTOACEPTACIÓN.** Aprender a sentirnos bien con nosotros mismos incluso siendo conscientes de nuestras propias limitaciones.
- **RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS.** Desarrollar y mantener relaciones cálidas con los demás.
- **BIENESTAR PSICOLÓGICO.** Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, del verdadero potencial de uno mismo.
- **AUTONOMÍA.** Desarrollar un marcado sentido de individualidad y de libertad personal.
- **PROPÓSITO EN LA VIDA.** Descubrir un propósito que unifique nuestros esfuerzos y retos.
- **CRECIMIENTO PERSONAL.** Mantener una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de nuestras capacidades.



BENEFICIOS DEL TRABAJO EN EQUIPO

- **FAVORECE LA CREATIVIDAD Y EL APRENDIZAJE:** trabajar en equipo ayuda a compartir conocimiento y estimula el aprendizaje individual y del grupo.
- **MEJORA EL DESEMPEÑO:** permite que los individuos se centren en lo que mejor saben hacer.
- **AUMENTA LA EFICIENCIA Y LA PRODUCTIVIDAD:** la colaboración permite que cada uno maximice su potencial en la tarea que domina.
- **REDUCE EL ESTRÉS:** permite que tanto las tareas como las responsabilidades se repartan.
- **MEZCLA FORTALEZAS COMPLEMENTARIAS:** permite que los talentos de cada individuo del equipo se complementen para crear un producto final que no podría haberse conseguido individualmente.

DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se resolutivo 	Piensa y mira hacia delante. 	Rodéate de gente cálida. 
Se capaz de poner límites. 	Aprende de tus errores. 	Resuelve tus conflictos sin ira. 
Mantente en constante aprendizaje 	Concéntrate en lo positivo. 	Busca ser feliz. 

MEJORA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

- Deja **MÁRGENES PARA IMPREVISTOS.**
- Concentra tu atención en **HACER BIEN LO QUE ESTÁS HACIENDO EN CADA MOMENTO.**
- **IDENTIFICA TUS "MALOS HÁBITOS"**, estos son los "LADRONES DEL TIEMPO", que no solamente te quitan tiempo, sino que te separan de las tareas, trabajo, objetivos que quieres conseguir, de forma que, cada vez que caes en ellos, cada vez que te vencen, te alejas de lo que persigues. Estos ladrones del tiempo te hacen más desorganizado, más ineficaz, más inoperante, más estresado.

CONCÉNTRATE EN TUS FORTALEZAS

Las personas que utilizan sus fortalezas:

- ... tienen un **MEJOR DESEMPEÑO** en su trabajo.
- ... son más **COMPROMETIDAS.**
- ... refieren sentirse **MÁS FELICES Y SATISFECHAS**, y se sienten con más energía.
- ... **CONSIGUEN SUS OBJETIVOS** de forma más efectiva.

