



# BIENESTAR EMOCIONAL

*quiérete!*



## SÉ AGRADECIDO

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



## MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

El buen humor genera sensación de bienestar.



## MANTÉN EL EQUILIBRIO

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



## GESTIONA EL TIEMPO

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



## 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.

## COMPARTE

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



## DESCONECTA

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