



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



ANTE CONFLICTOS CON COMPAÑEROS, PERSONAS DEL ESTABLECIMIENTO O CUALQUIER SITUACIÓN QUE TE GENERE ESTRÉS,

## DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Se resolutivo. 	Piensa y mira hacia delante. 	Rodéate de gente cálida. 
Se capaz de poner límites. 	Aprende de tus errores. 	Evita confrontaciones y resuelve tus conflictos sin ira. 
Mantente en constante aprendizaje. 	El buen humor genera sensación de bienestar. 	Aprende a sentirte bien. 
Desconecta. 	Trabajar en equipo crea buen ambiente. 	Pide ayuda cuando lo necesites. 

NO DISCUTAS Y CANALIZA LA SITUACIÓN HACIA QUIEN PUEDA RESOLVERLA

### ACTÚA ANTE SITUACIONES ESTRESANTES

- Identificalas
- Distribuye claramente las tareas
- Planifica la jornada laboral, reservando parte para imprevistos
- Establece pausas
- Mantén el equilibrio y maneja tus emociones y períodos de sobrecarga

## 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.

## CLAVES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

- AUTOACEPTACIÓN.** Aprender a sentirnos bien con nosotros mismos incluso siendo conscientes de nuestras propias limitaciones
- 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.

