

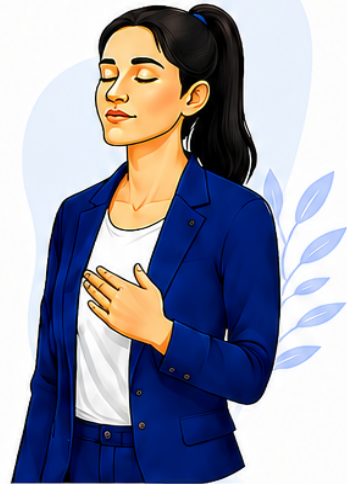
Qué es el estrés



Es la respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones que percibimos como desafiantes o abrumadoras.



En pequeñas dosis puede ser útil, pero cuando es constante o intenso, afecta nuestro bienestar, la salud y el rendimiento.



Señales del estrés



Emocionales

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Tristeza
- Sensación de desbordamiento



Cognitivas

- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos negativos
- Olvidos frecuentes
- Preocupación constante



Conductuales

- Aislamiento
- Cambios en el apetito o sueño
- Procrastinación
- Consumo de sustancias



Reconocer las señales es el primer paso para cuidar tu bienestar.
Pide apoyo, busca estrategias y actúa a tiempo.



Tu bienestar es importante



POLÍTICA INTEGRAL DE BIENESTAR Y SALUD LABORAL

22 Estrategias breves para el autocuidado

Pequeñas acciones, grandes cambios ♥

1 Respiración consciente (1 min)



Inhale por la nariz 4 segundos, retenga 4 segundos, y exhale 6 segundos. Repita 4 veces.

2 Caminata corta (5 min)



Salga a caminar a paso tranquilo. Respire aire fresco y conecte con el presente.

3 Agua consciente (1 min)



Beba un vaso de agua lentamente, prestando atención a cada sorbo.

4 Escritura liberadora (3 min)



Escriba lo que siente sin juzgarse. Luego, respire profundo y suelte.

5 Agradecimiento (1 min)



Piense en 3 cosas por las que está agradecido hoy.

6 Desconexión digital consciente (10 min)



Aléjese de pantallas y notificaciones. Dedique este tiempo para usted.

7 Visualización positiva (2 min)



Cierre los ojos e imagine un lugar seguro y tranquilo. Visualice detalles, colores y sonidos.

8 Organice su espacio (5 min)



Ordene su escritorio o un espacio pequeño. El orden externo calma la mente.

9 Micro pausa (1 min)



Deténgase, cierre los ojos y respire profundo. Volverá con más claridad.

10 Sonrisa consciente (1 min)



Sonría suavemente aunque no tenga ganas. Cambia su estado de ánimo.

11 Alimentación consciente



Coma despacio, sin distracciones, apreciando los sabores y texturas.

12 Límites saludables



Aprenda a decir "no" a lo que sobrecarga su tiempo y energía.

13 Conexión social positiva



Hable con alguien de confianza. Compartir alivia y fortalece.

14 Contacto con la naturaleza



Observe un árbol, plantas o el cielo. La naturaleza reduce la tensión.

15 Escucha de música relajante (10 min)



Elija su música favorita y permita que le relaje el cuerpo y la mente.

16 Autodiálogo amable (1 min)



Hágase una frase positiva: "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo".

17 Rutina de sueño saludable



Acostarse y levantarse a la misma hora mejora su descanso y bienestar.

18 Enfoque en lo que sí puede (1 min)



Haga una lista de pequeñas acciones que sí puede controlar hoy.

19 Un minuto para respirar (1 min)



Cierre los ojos y haga 5 respiraciones profundas. Solo respire.

20 No todo es suyo



Identifique si la emoción es propia o del entorno. No cargue con lo que no le corresponde.

21 Pensamientos bajo control



Cuestione lo que piensa: no todo lo que pasa por su mente es un hecho. Cambie pensamientos extremos por opciones más realistas.

22 Enfoque en el presente



Observe su entorno: nombre 3 cosas que ve, escucha y siente. Volver al presente reduce la ansiedad.

Active su bienestar. ♥