

BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad. Las empresas deben fomentar circunstancias que favorezcan el bienestar de sus trabajadores.

PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL



Actitud positiva



Autoestima



Capacidad para afrontar la adversidad (resiliencia)



Capacidad para afrontar el estrés y otras emociones



Relaciones positivas y duraderas

¿CÓMO PUEDES AUMENTAR TU BIENESTAR EN EL ENTORNO LABORAL Y FUERA DE ÉL?

1. Gestiona tus tareas



1. Mejora tus habilidades



2. Organiza y planifica



3. Evita la multitarea

2. Mantén relaciones positivas con compañeros



1. Trabaja en equipo



2. Escucha



3. Ofrece y pide ayuda



4. Participa



5. Comparte información

3. Cuídate y favorece un entorno más positivo



1. Cuida tu alimentación



2. Haz ejercicio



3. Descansa lo suficiente



4. Cuida tus relaciones

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.

