



BIENESTAR LABORAL

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

CAPITULO N°1: "CUIDA TU MENTE, CUIDA TU BIENESTAR"

Nuestra salud mental es tan importante como nuestra salud física. En nuestra jornada diaria, el estrés puede acumularse, pero pequeñas acciones marcan la diferencia. Desconectarse brevemente no es perder el tiempo, es ganar salud.

Recomendaciones Prácticas:

- **Realiza Pausas Saludables:** Dedicar al menos 15 minutos de tu jornada a moverte, estirarte y descansar la vista. Esto ayuda a mitigar el estrés y mejorar la circulación.
- **Respira y Recupérate:** Si te sientes abrumado, intenta ejercicios de respiración guiada: inhala hondo por la nariz, retén un momento y exhala lentamente.
- **Respetar tus tiempos:** Al terminar la jornada, desconéctate para favorecer el descanso real.

