

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Está bien NO estar bien



¡TRANSFORMA TU MENTALIDAD!

FEBRERO 2025

¿Alguna vez te has dicho "No soy lo suficientemente bueno/a" o "No puedo hacerlo"? Estos pensamientos limitantes pueden frenar tu desarrollo y afectar tu bienestar. La buena noticia es que puedes transformarlos en una mentalidad de crecimiento.

- ✓ Reformula tus pensamientos: Cambia el "No puedo hacerlo" por "Aún no lo domino, pero puedo aprender".
- ✓ Acepta los errores como aprendizaje: El fracaso no es el fin, sino una oportunidad para mejorar.
- ✓ Sal de tu zona de confort: Atrévete a nuevos desafíos y confía en tu capacidad de adaptación.
- ✓ Rodéate de personas que te impulsen: El apoyo y el ambiente positivo fortalecen tu mente.

Tu crecimiento depende de cómo elijas ver los desafíos. Cree en ti y en tu capacidad de aprender y mejorar.

MARZO SIN ESTRÉS: CÓMO ENFRENTAR EL MES SIN COMPLICACIONES



Marzo puede traer estrés por el regreso a la rutina y nuevas responsabilidades. Aquí te dejamos algunas claves para enfrentarlo:

- ✓ No todo es urgente, organiza por importancia.
- ✓ Organiza los gastos y evita el estrés financiero.
- ✓ Las pausas activas, ejercicios de respiración y tomar tiempos de descanso son útiles para no agotarte.
- ✓ No te exijas cambios bruscos, hazlo progresivamente.
- ✓ No te sobrecargues, delega y establece límites.

💡 Recuerda: Marzo es solo un mes más en el año. Con organización, autocuidado y una actitud flexible, puedes atravesarlo manejando el estrés, cuidando tu bienestar y resguardando tu calidad de vida.