

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Está bien NO estar bien



CULTIVANDO LA RESILIENCIA EN EL ENTORNO LABORAL: ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EMPRESAS RESILIENTES

ENERO 2024

En un mercado laboral dinámico y desafiante, la resiliencia es un activo invaluable para el éxito empresarial. Implementa programas de bienestar que aborden tanto la salud física, como la salud mental y emocional de los colaboradores.

1. Mejora de la productividad:

- ✓ Desarrollo de habilidades para la gestión eficaz del estrés y la presión laboral.
- ✓ Rendimiento: Administración del tiempo, resolución de problemas.

2. Fortalecimiento Empresarial:

- ✓ Un equipo de trabajo exitoso que se comunica con claridad.
- ✓ Identificación temprana de problemas y rápida respuesta.

3. Ambiente Laboral Saludable:

- ✓ Logra un clima laboral positivo: mayor bienestar, mayor compromiso, disminuye la rotación y el ausentismo.
- ✓ Promoción del equilibrio trabajo-vida para prevenir el agotamiento.

EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS



Ejercicios para tus pausas activas



Estos ejercicios están diseñados para ayudar a aliviar la tensión y mejorar el bienestar general:

1. Gira la cabeza suavemente hacia un lado y mantén durante 15 segundos. Repite en el otro lado.
2. Inclina la cabeza hacia adelante y hacia atrás, manteniendo durante 10-15 segundos.
3. Realiza círculos con los hombros durante 30 segundos.
4. Siéntate con la espalda recta. Inhala, retiene por unos segundos y exhala. Repite durante 1-2 minutos.
5. Siéntate con los pies en el suelo. Gira el torso hacia un lado, mantén durante 15 segundos, y repite en el otro lado.

Recuerda adaptar estos ejercicios según tus capacidades físicas.