

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Está bien NO estar bien



EN BUSCA DEL EQUILIBRIO:
CONSEJOS PARA ARMONIZAR TU
VIDA LABORAL Y PERSONAL

MAYO 2024

En un mundo siempre conectado, equilibrar vida laboral y personal es desafiante pero crucial para el bienestar y la productividad. Aquí van algunos consejos prácticos:

1. Define horarios específicos para trabajar y desconectar. No revises correos fuera del horario laboral.
2. Enfócate en las actividades más importantes en trabajo y vida personal.
3. Programa descansos y actividades que te hagan feliz fuera del trabajo.
4. Duerme bien, come saludablemente, haz ejercicio y reduce el estrés.
5. Recarga energías y conecta mejor con quienes te rodean.
6. Habla con tu supervisor si necesitas ajustar tu horario para manejar responsabilidades personales.

En Ramis y Pannier, ofrecemos asesoría para implementar estas medidas y lograr un equilibrio saludable.

BRILLANDO EN LA OSCURIDAD: CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL DURANTE EL INVIERNO



En invierno, la menor exposición a la luz solar puede afectar la producción de serotonina y melatonina, impactando el ánimo y el sueño. Para promover la salud mental durante esta estación:

- Aprovechar la luz natural.
- Mantener una rutina saludable.
- Practicar el autocuidado.
- Fomentar conexiones sociales.
- Enfrentar pensamientos negativos.

Estos ajustes pueden favorecer el bienestar emocional y ayudar a disfrutar del invierno.