

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Está bien NO estar bien



PRUEBA ESTAS TÉCNICAS PARA
CONCENTRARTE MEJOR ESTE FIN
DE AÑO

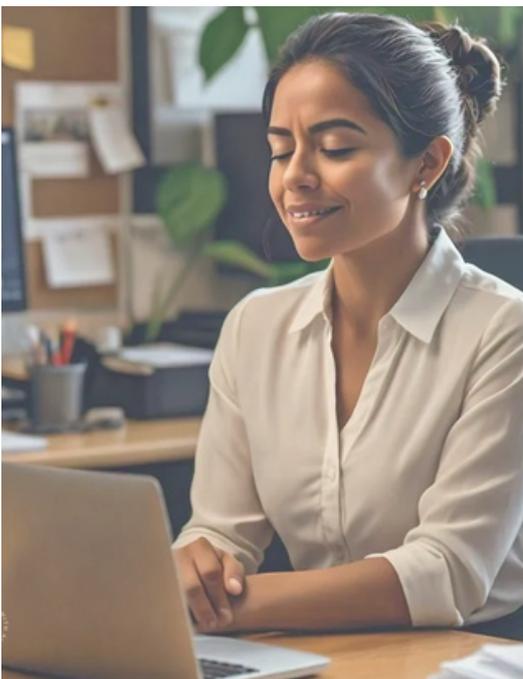
NOVIEMBRE 2024

Las actividades y compromisos de fin de año pueden generar estrés y afectar la concentración. Aquí tienes 3 técnicas para mantener el enfoque:

1. Técnica Pomodoro: Trabaja en una tarea por 25 minutos sin distracciones, toma un descanso breve de 5 minutos, y repite. Después de 4 ciclos, descansa de 15 a 30 minutos.
2. Técnica de Blocking: Haz una lista de tareas, asigna bloques de tiempo específicos para cada una y deja espacio para imprevistos. Toma descansos entre bloques.
3. Mascar chicle: Mejora la alerta, la concentración y reduce el estrés al aumentar el flujo sanguíneo hacia el cerebro. (Fuente: <https://bit.ly/3Zhomds>)

Estas estrategias te ayudarán a manejar mejor tus compromisos y mantener el equilibrio.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS PRE-FIESTAS



El fin de año puede generar ilusión, nostalgia y estrés. Aquí tienes estrategias para afrontarlo:

1. Control financiero: Crea un presupuesto, prioriza gastos y regala experiencias o detalles personalizados.
2. Límites sociales: Di no a compromisos innecesarios, dedica tiempo para ti y busca apoyo si sientes ansiedad.
3. Calma mental: Practica la respiración 4-7-8 o relaja tensiones con un escaneo corporal.
4. Organiza tu tiempo: Usa herramientas digitales como Trello o Google Calendar para planificar tareas y reservar tiempo personal.

Recuerda, lo importante es disfrutar y cuidar tu bienestar.