

Guía de salud emocional

Nuestras conversaciones con personas jóvenes nos ha hecho ver **lo importante que es para nosotros/as el bienestar en el espacio de trabajo** ya que la inestabilidad que nos rodea como generación nos ha hecho buscar terreno firme en el trabajo.

Aquí te dejamos **algunos consejos** para que puedas cuidar tu bienestar en el trabajo →

establece límites claros.

Define desde un principio **qué cosas NO estarás dispuesto/a a hacer** e intenta ser lo más consecuente posible con ello.

Por ejemplo, si has determinado que tu hora de salida será sobre las cinco, intenta que no se retrase mucho. Si algún día el trabajo te requiere quedarte más, entiéndelo y vívelo como una excepción.

busca válvulas de escape.

Espacios que te ayuden a desconectar de tu trabajo y liberar estrés. Define tu rutina semanal buscando **huecos para estos rituales de desconexión**.

Estas válvulas pueden ser cosas tan sencillas como la lectura, la práctica de deporte o actividades al aire libre, pequeñas meditaciones, escribir o pintar...

*también dentro del trabajo.

No todo debe quedar fuera del trabajo; busca **momentos para desconectar** durante la jornada laboral.

Levántate de la silla, bebe agua, come algo o conversa durante 10 minutos. Cuida tu espacio de trabajo: orden y luz natural ayudan a mejorar tu bienestar.

cultiva las relaciones del trabajo.

Tu día a día será más amable si puedes **conectar en un plano personal** con compañeros/as con los que compartes muchas horas.

Dales importancia y aprovecha los espacios como pausas del café o viajes conjuntos para conocer a tus compañeros/as e intentar construir cercanía.

prioriza tu bienestar físico.

Priorízate y **cuida tu bienestar físico** para un rendimiento profesional efectivo y mantener tu estabilidad emocional.

Descansar bien, cuidar las relaciones fuera del espacio de trabajo y comer suficiente y saludable son algunos de los aspectos que debemos cuidar para ser productivos/as.

reconócete fuera del trabajo.

Tu identidad **no debe basarse únicamente en el éxito o el rol** que desempeñamos en el trabajo.

Tómate un tiempo para reconocer los logros y promesas personales fuera del ámbito laboral que te han hecho sentir bien y crecer.