

5 HÁBITOS

PARA MEJORAR
TU BIENESTAR
EMOCIONAL

MANTENTE ACTIVO@

HAZ LO QUE PUEDAS Y DISFRUTA
CON LO QUE HAGAS; SI REALIZAS
EJERCICIO FÍSICO DIARIO MANTENDRÁS
TU BIENESTAR

CONECTA

SIÉNTETE CONECTADO CON TUS
COMPAÑER@S; RELACIONATE,
HABLA Y ESCUCHA
ATENTAMENTE

PRESTA ATENCIÓN

CÉNTRATE EN LOS PEQUEÑOS
DETALLES Y SITUACIONES
COTIDIANAS; DISFRUTA Y
SABOREA CADA MOMENTO

CONTINÚA APRENDIENDO

PONTE METAS Y PLANIFICA
COMO LOGRARLAS; AFRONTA
LOS NUEVOS RETOS COMO
OPORTUNIDADES

COMPARTE

DEDICA A LOS DEMÁS TU TIEMPO,
TUS PALABRAS, TU PRESENCIA;
AYUDA Y PIDE AYUDA;
FELICITA, HALAGA
Y SONRÍE



Bienestar
Emocional en el
Lugar de
Trabajo



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias