

Hacerse una persona más fuerte

Consejos prácticos para desarrollar la resiliencia y mantener el equilibrio dentro y fuera del trabajo.



Encontrar su alegría

Tómese un momento para salir a la calle, ver a un amigo o hacer algo que le produzca felicidad.



Mantenerse conectado

Mantener relaciones sólidas reduce el estrés y aumenta el bienestar.



Dar prioridad al sueño

Un sueño saludable puede ayudarle a ser productivo y a mejorar su estado de ánimo.



Aceptar la gratitud

Encuentre una cosa por la que estar agradecido cada día.



Establecer una rutina

Cree una rutina que le deje tiempo para hacer cosas que le gusten.



Decir no

Sólo diga que sí a los planes y actividades que lo hagan feliz.

Actuar

1

Elija un consejo para probar esta semana.

2

Explore las herramientas de Bajo el Sombrero.

Empiece poco a poco y deje que estos pasos le ayuden a sentirse más equilibrado y respaldado.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
