

Centrarse en este momento

Estar presente significa prestar atención a lo que está sucediendo en este momento. Esta concienciación nos ayuda a mantenernos seguros en el lugar de trabajo y a disfrutar más plenamente de nuestras vidas fuera del trabajo.



Iniciador de discusión:

¿Qué le ayuda a relajarse?

Tómese un momento para pensar en lo que le gusta hacer cuando no está trabajando. Recordar estas cosas puede ayudarle a afianzarse en los momentos estresantes en el trabajo.

Por qué es importante

Pensar en algo positivo ayuda a reducir el estrés, agudiza su concentración y lo mantiene tranquilo/consciente en el lugar de trabajo.



Práctica: Reinicio rápido

- Haga una pausa en lo que esté haciendo durante un minuto.
- Inhale lenta y profundamente por la nariz y luego exhale despacio.
- Observe en silencio los sonidos que se producen en el lugar de trabajo durante un momento.
 - ¿Qué sonidos son los más cercanos o los más fuertes?

Actuar

1

Pruebe este rápido ejercicio de restablecimiento en su próximo descanso.

2

Pregúntele a un compañero de trabajo qué le gusta hacer para relajarse después del trabajo.

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
