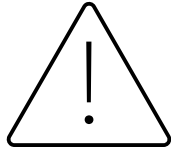


Construye tu músculo de resistencia

Todo el mundo se enfrenta a momentos difíciles: un contratiempo, un día duro o algo mayor. La resiliencia es lo que le ayuda a seguir adelante.



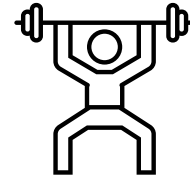
Por qué es importante

Resiliencia:

- Evita que el estrés se apodere de ti.
- Te ayuda a mantenerte centrado en el trabajo.
- Favorece la salud y la moral a largo plazo.

Se trata de una habilidad que puedes desarrollar.

Los socios de salud mental de Under the Hat pueden ayudarte.



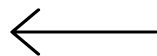
Cómo actuar

Formas de construirlo:

1. Hay que nombrarlo para dominarlo: observa las emociones sin juzgarlas.
2. Controla lo que puedas: suelta lo que no puedas.
3. Protege tu energía: dedica tiempo a los hábitos que te reponen.
4. Háblalo: no cargues solo con el estrés.
5. Desglosa los problemas: ve paso a paso.



Búsqueda de herramientas y apoyo



Under the Hat te conecta con recursos para controlar el estrés y mantenerte concentrado.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lee las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de tu país en UndertheHat.com.

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
