

KIT DE HERRAMIENTAS DE DISCUSIÓN

Desarrollar la fortaleza mental

La fortaleza mental afecta la concentración, la toma de decisiones y la forma de responder cuando las cosas no salen según lo previsto. Disponer de herramientas sencillas para reajustarse puede ayudarle a mantenerse firme y a trabajar con seguridad.

Cómo es la fortaleza mental en la práctica

Aparece en tres áreas:

- Cómo reacciona su cuerpo bajo presión
- Dónde va su atención
- Cómo elegir su próximo paso

Pequeños ajustes en estas áreas pueden ayudarle a mantenerse centrado y evitar decisiones precipitadas.

Iniciar la discusión

¿Qué le ayuda a reajustarse o a volver a centrarse cuando lo necesita?

Dónde acudir para obtener apoyo confidencial



Bajo el Sombrero puede ponerlo en contacto a usted o a su familia con ayuda privada y gratuita a cualquier hora del día. Hable con alguien que lo escuche gratuitamente, sin juzgarlo y de forma totalmente privada.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (PAE) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del PAE 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
