



"UNA SEMANA SIN ESTRÉS"



#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

JUSTIFICACIÓN

El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas.

El estrés laboral afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional.

Es importante controlar el estrés porque, como seres humanos hay que buscar un equilibrio entre los deberes tanto laborales como personales y la tranquilidad mental, para así poder elaborar las funciones diarias de una manera óptima, es por eso que por medio de esta dinámica podrás prevenir la aparición del estrés laboral practicando técnicas que ayuden a reducir los niveles de tensión del día.

#PositivaTeAcompaña

OBJETIVO

Prevenir la aparición del estrés laboral practicando técnicas que ayuden a reducir los niveles de tensión del día.

MATERIALES

- Calendario "una semana sin estrés."
- Fichas de apoyo.

PROCEDIMIENTOS

- 1 Imprimir el calendario "una semana sin estrés".
- 2 Ubícalo en un lugar visible.
- 3 Fíjate en que día te encuentras de la semana y luego vas al calendario para ver que actividad te toca realizar.
- 4 Haz uso de las fichas de apoyo.
- 5 Ponlo en acción.

#PositivaTeAcompaña

LUNES

PIENSA EN LAS
PERSONAS QUE
MÁS APRECIAS



MARTES

HAZ UN EJERCICIO
DE VISUALIZACIÓN



MIÉRCOLES

REPITE UNA
AFIRMACIÓN
POSITIVA



JUEVES

TRÁTATE COMO
UNA PERSONA
FELÍZ



VIERNES

PRACTICA
MEDITACIÓN



SÁBADO

CONÉCTATE CON
TU RESPIRACIÓN



DOMINGO

INTENTA RELAJAR
TU CUERPO
PROGRESIVAMENTE



Calendario
**"UNA SEMANA
SIN ESTRÉS"**

**POSITIVA
JUGANDO**
EN SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO

Fichas De Apoyo

"UNA SEMANA SIN ESTRÉS"



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

LUNES

PIENSA EN LAS PERSONAS QUE MÁS APRECIAS

Según un estudio de investigadores de la Universidad de California, las personas que reflexionan sobre lo que les ocurre y sobre la gente que más aprecia tienen menores niveles de estrés.

MARTES

HAZ UN EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

Imagínate por un momento que estás en una playa relajarte, el sol que cae en tu rostro es cálido, escuchas las olas del mar y sientes que te transmite paz, calma y tranquilidad. Realiza el ejercicio durante **5 minutos**, acompañado de respiración profunda.



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

MIÉRCOLES

**REPITE UNA AFIRMACIÓN
POSITIVA**

"Soy capaz" "Soy querido" "Soy
valiente"

JUEVES

**TRÁTATE COMO UNA
PERSONA FELIZ**

*Es el momento de que pienses en la
manera en la que caminas. Los
expertos señalan que el modo en
el que caminas da la clave sobre
cómo te sientes por dentro.*



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

VIERNES

PRACTICA MEDITACIÓN

*Busca centrarte en el presente.
Beneficios: **Reduce el estrés,
ayuda dormir mejor***

SÁBADO

CONCÉNTRATE EN LA RESPIRACIÓN

*Concéntrate en cómo inhalas y
exhalas el aire. Ya sea dedicándole
un poco de tiempo a realizar
respiraciones profundas.*



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

DOMINGO



INTENTA RELAJAR TU CUERPO PROGRESIVAMENTE

Si estás tenso, intenta utilizar tu mente para tomar el control de tu cuerpo. La relajación progresiva muscular, una técnica que supone la contracción y distensión sistemática de los músculos, combina el trabajo del cuerpo y la mente para una relajación completa. Comienza por la parte alta de tu cuerpo cuando estés tumbado. Ve tensando tus músculos durante un momento y luego relájalos lentamente hasta que llegues a los pies.



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti