

ACOMPañAMIENTO PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS: POR PARES Y POR PROFESIONAL



Tips para manejo del estrés en tu espacio laboral

- ▶ **Expresa cómo te sientes.**
- ▶ **Pide ayuda con tus compañeros y compañeras de trabajo.**
- ▶ **Genera espacios de confianza con tus colegas para expresar y hablar sobre situaciones o cosas que les generan estrés.**
- ▶ **Realizar actividades recreativas en conjunto, por ejemplo:**
15 minutos de ejercicio o baile en un área al aire libre.
- ▶ **Cuando el estrés sea ya muy difícil de manejar, lo mejor es acudir con un o una profesional.**
- ▶ **Acudir con un o una profesional de la salud mental, puede ayudarte a desarrollar estrategias de apoyo más especializadas para poder superar el estrés crónico.**

¡No está mal pedir ayuda, normalicemos hablar de nuestras emociones y la salud mental!

