

EL PODER DE LA GRATITUD PARA FORTALECER NUESTRA SALUD EMOCIONAL

A una semana del aniversario de la pandemia muchas cosas han sucedido y sin duda nuestras emociones han recibido gran parte del impacto.

Mientras llega el momento seguro para retomar nuestras actividades, debemos echar mano de todos los recursos posibles para cuidar nuestra salud física, y también la emocional.

Hoy queremos recomendarte que practiques la gratitud como parte de este bienestar.



Sé noble contigo. Cada mañana reconóctete por haber llegado hasta este momento, regálate un abrazo, mira al espejo a esa persona que hoy sigue dando lo mejor de sí, que ha aprendido muchas lecciones, que hoy es más fuerte y que tiene mucho para dar a los demás.

Si despiertas triste, animado, alegre, atemorizado... ¡no importa!
Estás haciendo lo mejor que puedes, abrázate y agradécete.



Escribe. Todos los días, antes de dormirte, escribe tres cosas por las que te sientas agradecido. Está comprobado que este sencillo acto hace que nos vayamos a la cama pensando en lo que tenemos y no en lo que nos falta, activando nuestro optimismo. ¡Pero tienes que escribirlo! Porque así se manifiesta y lo haces real.



Respira. La mente humana tiende a centrarse más en lo negativo que en lo positivo. Por eso debemos entrenarla. Una forma de hacerlo es meditando. No necesitas más que unos minutos de respiraciones profundas, mientras llevas tu mente a esas razones que escribiste el día anterior y que te hacen sentir agradecid@. Al principio no será fácil calmar los pensamientos negativos, pero verás que con la práctica lograrás sentirte mejor con solo unos minutos de respiraciones al día.

Y lo más importante: ¡no estás sol@ en esto!

Tod@s estamos viviendo esta retadora etapa y estamos aquí para apoyarnos.

Recuerda que tenemos acceso al PAE (Programa de Atención a Empleados) las 24 horas de los 365 días del año:

Ciudad de México (55) 5550 7400 o lada sin costo nacional 800 00 495 00.

PARA MÁS INFORMACIÓN
contacta a tu líder de Seguridad y Salud.