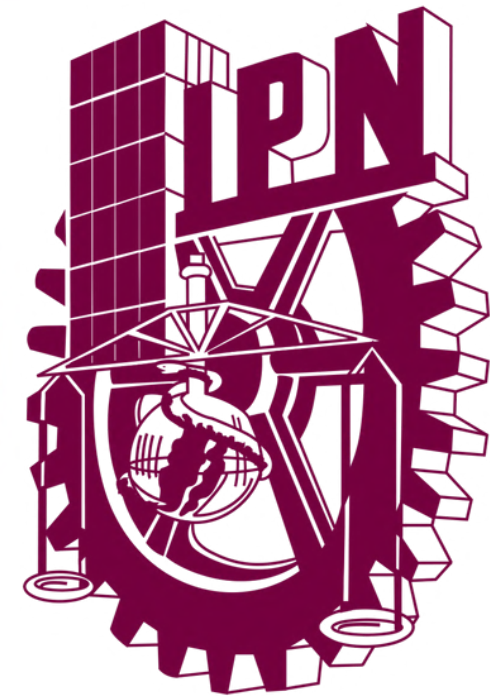


**IPN Conexión saludable**  
Un programa Politécnico para construir bienestar



Caja de herramientas para el bienestar  
**"Calidad de vida en el trabajo"**

# Presentación

**Caja de herramientas para el bienestar** es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo, pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad "**Calidad de vida en el trabajo**". Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos que puedes llevar a cabo en el día a día, que te ayuden a mejorar tu calidad de vida en el trabajo.**

De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a practicar los consejos que te brindaremos, para obtener un resultado más completo y realista.

# Consejos para tu día a día

- Empezar el día con actitud positiva:

Cada día, antes de ir a trabajar piensa en aspectos satisfactorios de la jornada que está a punto de comenzar y también planea las principales tareas que tienes que realizar. Motivarse a uno mismo es la clave para empezar el día con energía, disfrutándolo y aprovechándolo al máximo.



# Consejos para tu día a día

- Aprender de los compañeros de trabajo:

Creer profesionalmente tanto a nivel individual como en equipo a menudo es infravalorado, cada persona puede enseñarnos algo y está en nosotros tener disposición para dejarnos enseñar. Afrontar las dificultades con humildad y con ganas de saber nos recompensará con un aprendizaje, que muy posiblemente nos será útil en un futuro.



# Consejos para tu día a día

- Evitar las quejas:

A veces las cosas no salen como nos gustaría y sólo podemos aprender de ello. Una actitud negativa incluso podría dar lugar a otros conflictos o errores y generar malestar en el ambiente laboral. Nuestras emociones no dependen de los hechos, si no de los pensamientos que elaboramos en torno a éstos.



# Consejos para tu día a día

- Reunirse periódicamente:

Las reuniones no pueden ser largas y tediosas. Deben participar todos y hablar de cada incidencia para llegar a la causa, y con el tiempo hacerlas más productivas, propiciando que los sistemas se vuelvan más sólidos. Las personas deben sentirse escuchadas y valoradas en sus aportaciones.



# Consejos para tu día a día

- Abrir la puerta a la creatividad:

El trabajo puede llegar a ser monótono. Para huir de la rutina, se recomienda usar nuestra creatividad sobre todo para aquellas tareas que parecen la misma, proponiendo nuevas metodologías, desafíos para la mente o involucrar a más personas para "refrescar" el trabajo.



# Consejos para tu día a día

- Despejar la mente al acabar la jornada:

El trabajo ocupa gran parte de nuestro tiempo y muchas de nuestras preocupaciones. Por ello es necesario realizar actividades ajenas a nuestra profesión, por ejemplo, bailar, dibujar, hacer yoga o cualquier actividad que ayude a despejar la mente y a liberar el estrés.

