



4. Participa



5. Comparte información

3. *Cuídate y favorece un entorno más positivo*



1. Cuida tu alimentación



2. Haz ejercicio



3. Descansa lo suficiente



4. Cuida tus relaciones

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno.

Campaña No. 1-2024

BIENESTAR EMOCIONAL



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FE Y ALEGRÍA EL
LIMONAR

COPASST
Comité Paritario de
Seguridad y Salud en el Trabajo

COPASST

PROYECTO EDUCATIVO DE
GESTIÓN DEL RIESGO
ESCUELA SEGURA:
"Más vale prevenir que lamentar"

BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud (física y mental) y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad.

PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL



ACTITUD POSITIVA



AUTOESTIMA



CAPACIDAD PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD



CAPACIDAD PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y OTRAS EMOCIONES



RELACIONES POSITIVAS Y DURADERAS

¿Cómo puedes aumentar tu bienestar en el entorno laboral y fuera de él?

1. Gestiona tus tareas



1. Mejora tus habilidades



2. Organiza y planifica



3. Evita la multitarea

2. Mantén relaciones positivas con compañeros



1. Trabaja en equipo



2. Escucha



3. Ofrece y pide ayuda