

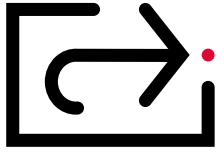
“Conexión Laboral: Talento con Propósito”

Un camino hacia tu identidad, propósito y éxito laboral

Un programa de:

**Red
Valor**
Compartido

**Red
Inclusión
Productiva**



AUTOCUIDADO Y BIENESTAR INTEGRAL



Inteligencia emocional y manejo del estrés



La inteligencia emocional nos permite reconocer nuestras emociones, regularlas efectivamente y utilizarlas para relacionarnos de forma saludable. El estrés mal gestionado genera ansiedad y agotamiento.



Autoconciencia emocional

Identificar y nombrar lo que sentimos en cada momento, sin juicio ni evitación. inmediato.

Regulación consciente

Técnicas de respiración, pausas conscientes y anclajes para gestionar emociones intensas.

Prevención del burnout

Reconocer señales tempranas de agotamiento y establecer límites protectores.

Hábitos de Autocuidado Físico y Mental



Sueño reparador

7-9 horas de descanso de calidad son fundamentales para la salud mental, concentración y toma de decisiones efectivas.

Alimentación consciente

Elegir alimentos nutritivos, comer sin distracciones y respetar las señales de hambre y saciedad del cuerpo.

Movimiento regular

Actividad física adaptada a capacidades y preferencias, liberando tensiones y fortaleciendo el cuerpo.

Higiene digital

Establecer límites con tecnología, desconexión consciente y consumo crítico de información en redes sociales



Gestionar el tiempo con intención

El equilibrio no significa dividir el tiempo de forma perfecta, sino gestionarlo de manera que permita bienestar, metas personales y descanso genuino.

Establecer límites saludables

Aprender a decir no, delegar y proteger espacios personales sin culpa.



Priorizar conscientemente

Identificar lo verdaderamente importante versus lo urgente en cada momento.

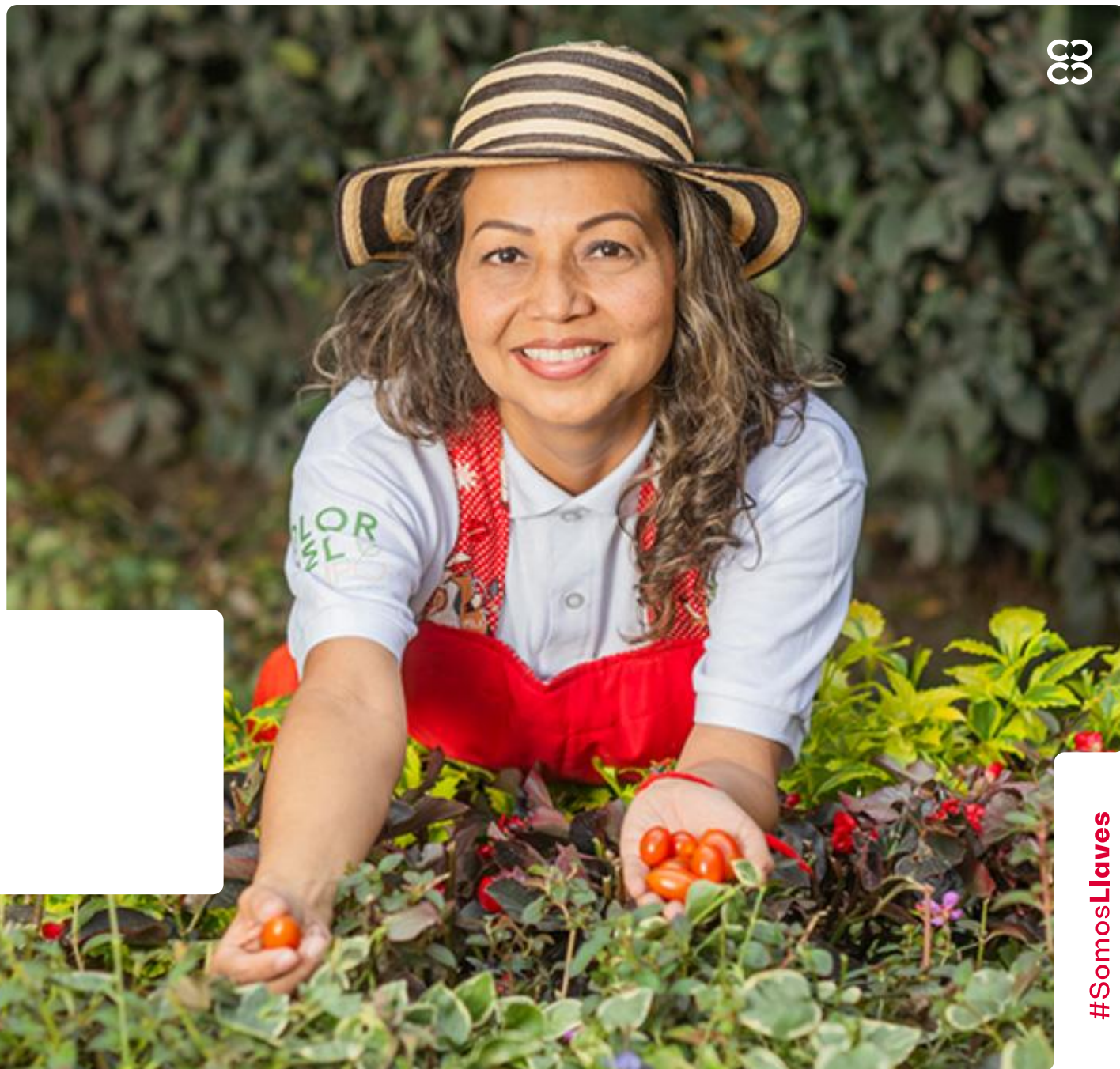


Respetar ritmos personales

Reconocer momentos de alta y baja energía para organizar tareas de forma inteligente.



**"Un entorno
inclusivo y un
bienestar
consciente no solo
transforman
carreras,
transforman
vidas."**





Gracias

#Somos Llaves

Síguenos en: [!\[\]\(feabb98897b440bc8695a03336a6e2df_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c7f935293d8062fa748ed86b74d28761_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7fb6629225c12ebb64040d8c4514d4ad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b212b60c262469e8f45d74900bdab300_img.jpg\)](#) [!\[\]\(82425dedfebd07236c346574c63bc289_img.jpg\)](#)