

Mantener el equilibrio personal y profesional durante el periodo de confinamiento

Stimulus



# Objetivos

Estamos viviendo un periodo difícil y repleto de incertidumbres. A pesar de todas las dificultades que ello conlleva, existen maneras de protegerse y vivir este momento con serenidad.



## Comprender

Identificar los factores de estrés y sus consecuencias durante el periodo de confinamiento.



## Organizarse

Desarrollar hábitos de teletrabajo saludables.



## Intervenir

Desarrollar estrategias simples de gestión de la ansiedad para reducirla cuando empieza a aparecer.



## Cuidarse

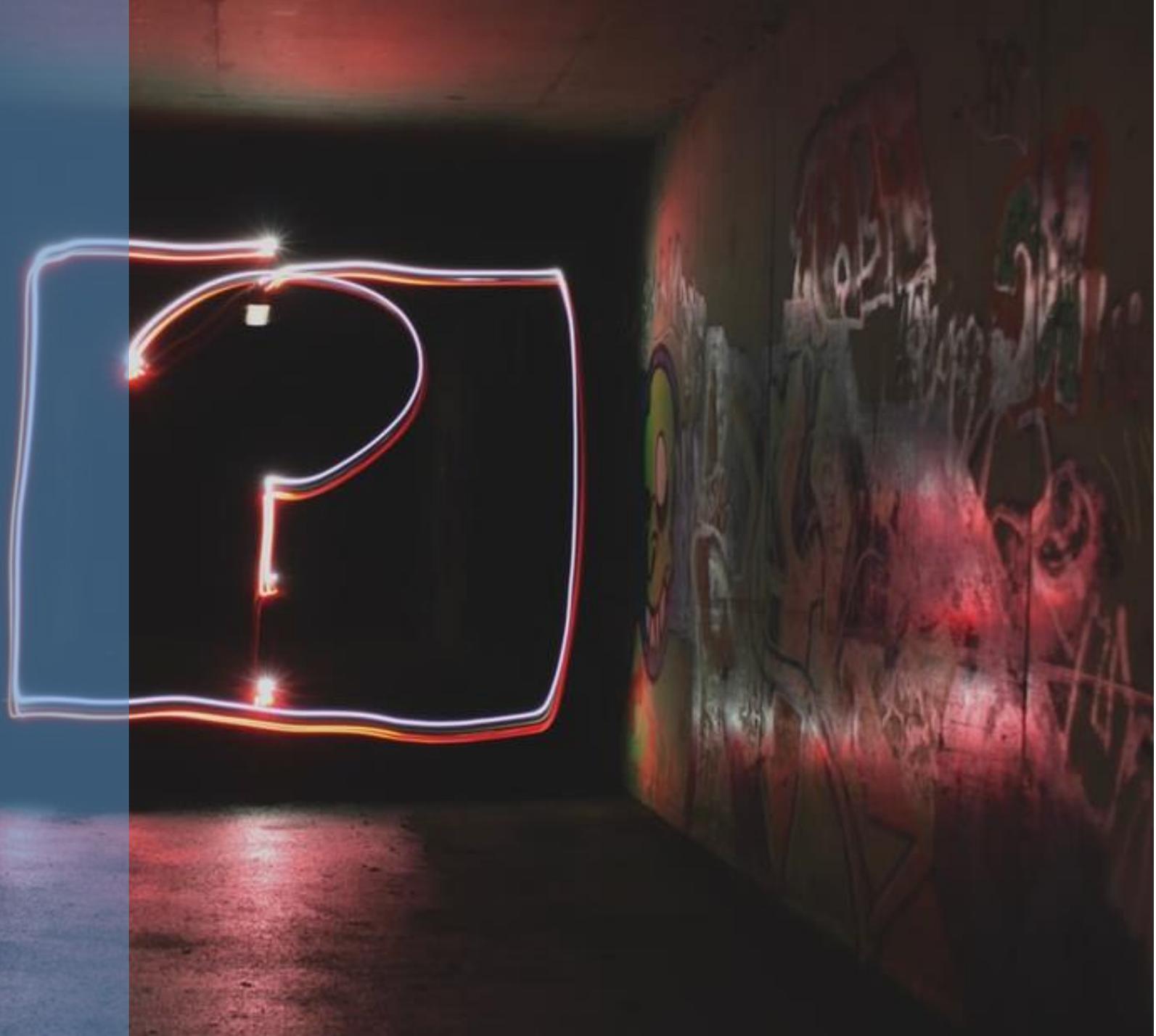
Adoptar rutinas de higiene física y mental para poder soportar e incluso disfrutar de la situación.

El confinamiento nos enfrenta a una serie de **factores de estrés**.

Cuanto más los **comprendamos**, mejor podremos **prevenirlos**.



**Gran nivel de  
incertidumbre**





# Inquietudes sanitarias





# Restricciones





# Aislamiento





# Relación con el tiempo





# Una nueva forma de trabajar

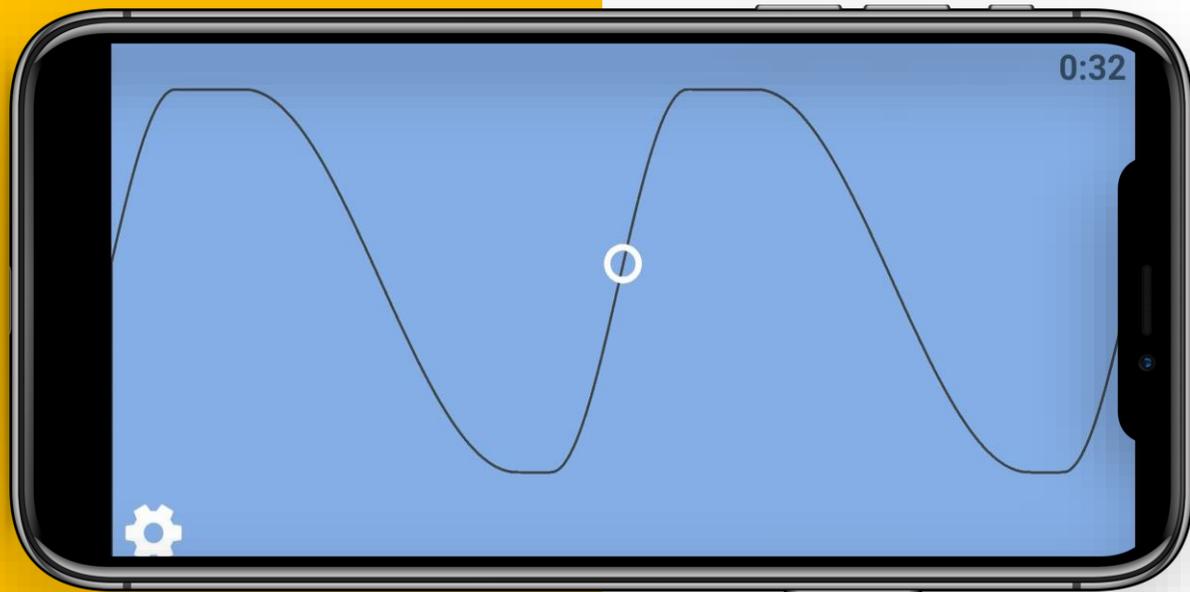




# Los niños

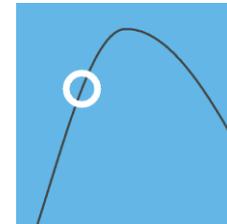


Cuando vivimos una situación **incierto**, el estrés es **inevitable**,  
¿pero qué podemos hacer  
cuando es difícil gestionar la  
ansiedad?



Para ayudarse...

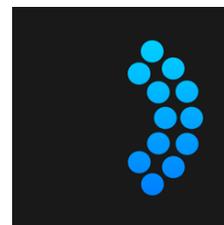
# Breathe





Para ayudarse...

# Breathing zone



Frente a esta situación poco **habitual**, podemos desarrollar **comportamientos sencillos** en nuestro día a día para reducir su impacto, incluso lograr una **experiencia de vida enriquecedora**.

# Stimulus

*¿Cómo podemos ayudarte?*



## Acompañamiento

*Con nuestro programa de apoyo al empleado, cubrimos las necesidades de apoyo psicológico y emocional de tu equipo.*



## Formación

*Contamos con módulos formativos adaptados en técnica y temática a las necesidades del periodo actual de confinamiento.*



## Consultoría

*Apoyamos a tu empresa en todo lo relacionado con la medición y asesoría de procesos de salud y factor humano.*

# Stimulus

*Conseguir juntos el bienestar en el trabajo*

**Carlos Toni Rigueras**  
*Consultor Senior*



+34 605 501 088



[carlos.toni@stimulus-consultoria.com](mailto:carlos.toni@stimulus-consultoria.com)



[stimulus-consultoria.com](http://stimulus-consultoria.com)

