



***A los que trabajan por nosotros
en tiempos de corona virus
¡Gracias!***

**Elegiste una profesión u oficio exigente, pero
nunca imaginaste estar en esta situación.
Sabes que eres útil, lo que haces ayuda a los
demás para que todo siga funcionando.**

01

Reconoce tus emociones



Por momentos sentirás impotencia y desesperación al ver que tus esfuerzos no son suficientes. Sentirás tristeza, dolor o rabia, sin poder dar rienda suelta a tu llanto. Te puede invadir el miedo porque tu salud y tu integridad también están en juego.

Solemos desconectarnos de esas emociones para protegernos. Pero al final eso no ayuda. Encuentra un momento para conectarte con ellas, dales un ratito para que se expresen, compártelas con alguien en tu misma situación o busca a quien te escuche y te de soporte.

02

Confía en tu experiencia



Céntrate en las tareas del hoy pero recuerda que tienes herramientas que se forjaron a lo largo de tu vida. Ahora te pueden servir y acompañar, pueden sostener tu ánimo y te darán fuerza.

03

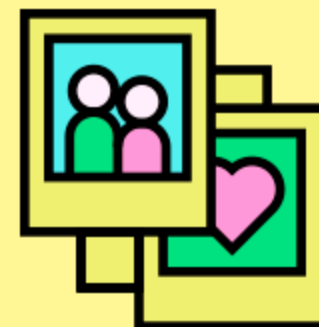
A la hora de decidir piensa



Si tienes que tomar decisiones difíciles, detente a pensar, considera hablarlo con alguien más. Evita la sobre exigencia y la culpa.

04

Tu equipo es tu fortaleza



Cuida a tu equipo, fomenta la solidaridad y el trabajo en grupo. Te sentirás más apoyado

05

Tómate un tiempo

Al final de tu jornada tómate un tiempo para descansar y apóyate en el cariño de los tuyos, estén cerca o lejos. Acompáñate de tus buenos recuerdos, esos que te hacen sentir que nunca estás solo.

06

Descansa

Procúrate un descanso reparador.
El sueño es un buen guardián de la mente.





SI NECESITAS HABLAR CON UN
ESPECIALISTA, CONTÁCTANOS A
TRAVÉS DE FACEBOOK Y
www.spp.com.pe

***Podremos escucharte
y apoyarte.***