



# 7 Maneras de Hacer que el Autocuidado Forme Parte de Cada Día

Debido a que no podemos recuperarnos de una dura semana de trabajo tras otra consintiéndonos brevemente durante el fin de semana, trate de integrar estas siete estrategias como parte de cada día:

1. **Aproveche al máximo el almuerzo.** Sea estratégico con respecto a la hora de comer para optimizar su valioso tiempo de descanso: salga al exterior, medite, desconéctese con un podcast o visite a un amigo.
2. **Equipe bien su espacio.** Pasamos mucho tiempo frente a un escritorio, por lo que es recomendable que su espacio de trabajo sea lo más confortable y funcional posible. Diseñe un entorno que le inspire.
3. **Celebre los éxitos.** ¿Recuerda lo que hizo la semana pasada? No se olvide de hacer una pausa. Anotar lo que salió bien—una felicitación virtual—puede ser particularmente satisfactorio.
4. **Sea proactivo respecto a sus necesidades.** ¿Se siente abrumado, estresado o aburrido? Superar cualquier cosa que usted enfrente puede ayudarle a aumentar su confianza y su satisfacción en general.
5. **Póngase retos.** Desarrolle sus habilidades o explore cosas nuevas para ayudarle a mantenerse enfocado y ocupado—mientras logra nuevas hazañas.
6. **Establezca límites.** Cuando el trabajo invade otros aspectos de la vida, esto puede ser una causa importante de estrés. Al establecer horarios durante los cuales no trabajará, usted podrá agregar un mayor equilibrio a su vida.
7. **Acepte todas sus emociones, pero enfóquese en una a la vez.** En vez de usar su energía para tratar de suprimir las emociones negativas, acéptelas. Si usted se siente feliz, ¡genial! La energía positiva tiene una manera de acumularse y multiplicarse.



**¿Quiere saber más?**

Más información en  
**PacificSource.com/  
wellness**

