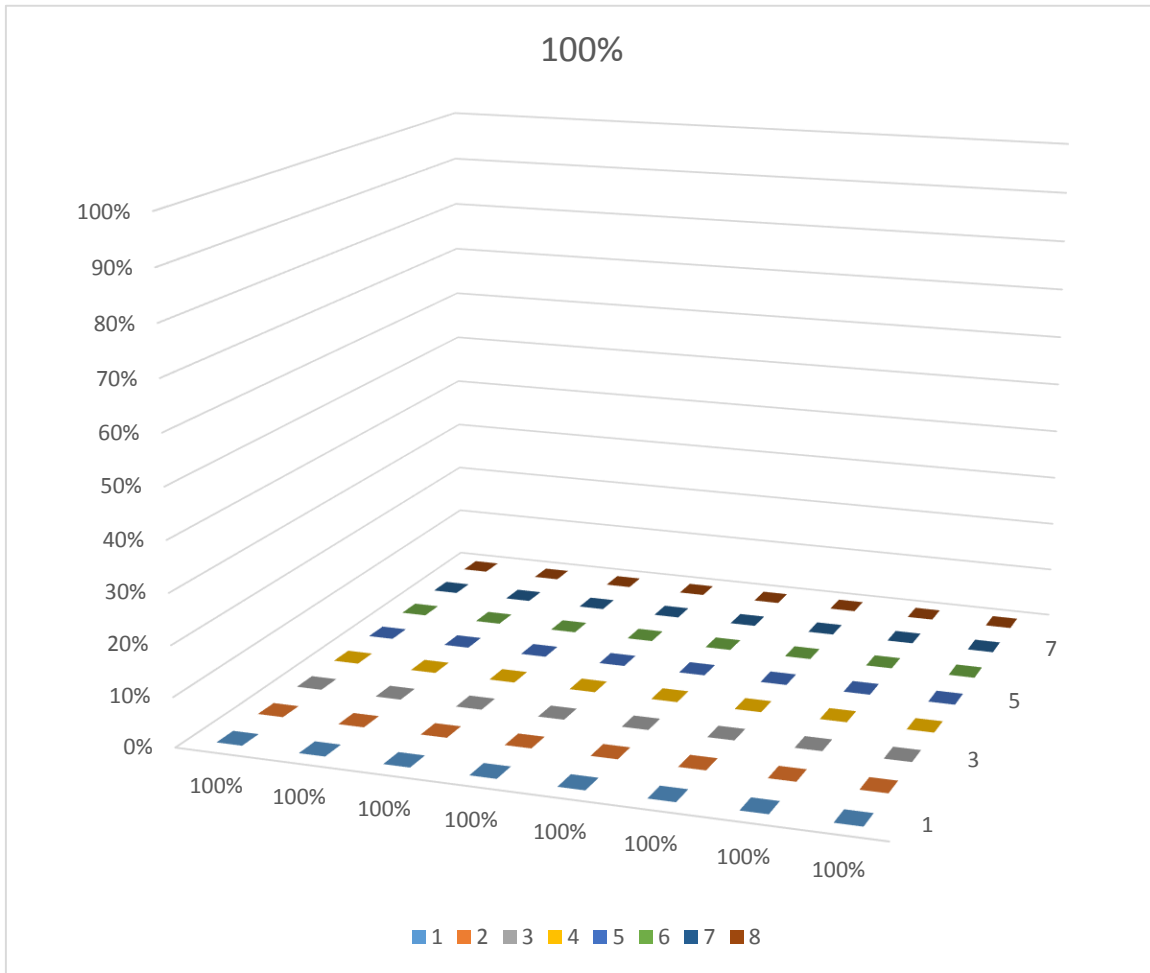


Oficina Institucional de Recursos Humanos  
Departamento de Capacitación y Bienestar del Empleado

## GRAFICA CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO 2020



Oficina Institucional de Recursos Humanos  
Departamento de Capacitación y Bienestar del Empleado

ADJUNTAMOS FOTOS



Oficina Institucional de Recursos Humanos  
Departamento de Capacitación y Bienestar del Empleado

NO SON LOS INDIVIDUOS  
LOS QUE HACEN EXITOSAS  
— A LAS EMPRESAS, SINO —  
**LOS EQUIPOS**





Oficina Institucional de Recursos Humanos  
Departamento de Capacitación y Bienestar del Empleado

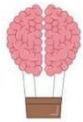
*Recuerda siempre que cada día  
es muy valioso y no debemos  
darle más que el tiempo  
suficiente al trabajo para no  
perdernos el mudo maravilloso  
que nos rodea.*

**EFICIENCIA  
LABORAL**



Oficina Institucional de Recursos Humanos  
Departamento de Capacitación y Bienestar del Empleado

## CÓMO AYUDAR DURANTE UN ATAQUE DE PÁNICO



OLVÍDATE DE  
QUERER ENTENDER



NO JUZGUES



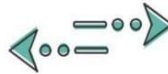
PREGUNTA SI  
NECESITA TU AYUDA



DILE QUE ESTÁS AHÍ  
PARA ÉL/ELLA



INVÍTALO A SENTIR  
TU RESPIRACIÓN



OTÓRGALE SU  
ESPACIO



EVITA CIERTAS FRASES  
(RELÁJATE, ÉCHALE  
GANAS,...)



INTENTA DARLE UN ABRAZO  
DE COMPRENSIÓN



CONSULTA A UN PSICÓLOGO



## CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD y los ATAQUES DE PÁNICO

Secretos efectivos para volver a ser tú y  
disfrutar de la vida relajadamente

CÓMO CALMAR LA ANGUSTIA,  
LOS SÍNTOMAS Y ATAQUES DE ANSIEDAD  
RONNA BROWNING