

12

Diciembre 2025

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Estar presente

Cuando la vida se vuelve ajetreada, es fácil perder de vista a uno mismo y lo que es importante para uno. Vuelva a centrarse en usted explorando estas cinco actividades:

Cree un diario de gratitud 10x10: anote 10 cosas al día durante 10 días por las que se sienta agradecido.

Tiempo sin teléfono. Dedique 30 minutos al día a perder de vista el teléfono.

Concéntrate en su respiración. Tómese un tiempo para concentrarse en su respiración. Puede ser cuando espera en una cola, cada vez que se para en un semáforo en rojo o cuando se está quedando dormido.

Pasea al aire libre. Salga a pasear por la naturaleza y explore el entorno que le rodea.

Apague el ruido. Apague la televisión, la radio, los podcasts o lo que sea que te esté llenando la cabeza de ruido y aprecie unos minutos, o muchos, de tranquilidad al menos una vez al día.

