

Si el trabajo te satura, HAZ UNA PAUSA



S

Stop (Detente):

Interrumpe la actividad que estés realizando y aléjate unos minutos de la situación o la conversación. Tomar distancia te ayuda a evitar respuestas impulsivas y a pensar con mayor objetividad.

T

T (Toma aire):

Respira profundo y lento varias veces, enfocándote solo en la respiración. Este pequeño hábito reduce la tensión física y mental, devolviéndote la claridad necesaria para continuar.

O

O (Observa):

Revisa qué estás pensando, cómo te sientes y qué es realmente prioritario en este momento. Distinguir lo urgente de lo importante te permite decidir con mayor criterio.

P

P (Prosigue):

Regresa a tus tareas con calma, ordenando tus ideas y definiendo el siguiente paso. Actuar desde la claridad mejora tu enfoque, comunicación y resultados.

