

Sigamos juntos  
en la lucha contra el  
**COVID-19.**

Desarrollo Organizacional  
Inteligencia Emocional

**Juntos  
Somos  
+ Fuertes**

En esta edición, hablaremos sobre SALUD MENTAL en tiempos de CRISIS. Estamos viviendo un momento único en la historia. Incertidumbres, preocupación e información excesiva y en muchos casos sospechosa.

Cuidar nuestra salud mental primordial.

## Inteligencia emocional - Mindfulness



Estamos viviendo un momento sin precedentes en la historia. Incertidumbres, preocupaciones, información excesiva. Cumplir con las pautas de la compañía, nuestra ciudad, estado y gobierno son esenciales para controlar esta pandemia. Pero no se trata solo de mantener una buena salud física sino que también debemos cuidar nuestra salud mental. El confinamiento en el hogar y no poder salir al trabajo, los mercados y otros lugares pueden causar estrés, inseguridad y ansiedad. Para lidiar con estas emociones, aquí hay información que puede ayudarlo.

## "Sé el cambio que quieres ver en el mundo" - Mahatma Gandhi



### Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la base de otras habilidades críticas. Las personas con esta capacidad reconocen sus fortalezas y debilidades, ven la situación desde la perspectiva del otro, lo que les permite manejar situaciones difíciles de manera mucho más efectiva y exitosa.

### **¿Alguna vez te has parado a pensar cómo te afecta la Inteligencia Emocional?**

Participe en este taller y comprenda cómo fortalecerlo en tiempos de tensión, como lo estamos viviendo ahora.

El contenido será enseñado por [Tatiane Stefan](#), Gerente Regional de Desarrollo Organizacional en Avery Dennison, a través de un seminario web que durará 01:00 hora.

Cuando?

**28 de Mayo**

08:00 a 09:00 (Colombia/México)

09:00 a 10:00 (Chile)

10:00 a 11:00 (Argentina/Brasil)

Haga clic [aquí](#) para registrarse.



### Cómo practicar "Mindfulness" o "Atención Plena" en casa

La atención plena, un tipo de meditación conocida informalmente como la sensación de "estar aquí y ahora" está en aumento entre las personas y el mundo de los negocios. Es común escuchar que esta práctica ayuda a reducir el estrés. La evidencia científica de cientos de universidades, como la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Oxford, sugiere fuertemente que no solo reduce el estrés, sino que ayuda en otras áreas. Descubra los beneficios y acceda al [contenido](#) sobre cómo practicar esta actividad.

[Psicología y Mente](#)

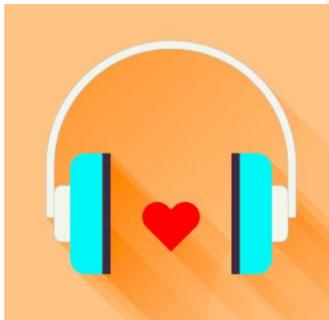
""La vida es lo que pasa mientras haces otros planes" - John Lennon

## Canciones relajantes

El impacto que la música tiene en nuestro cerebro es excelente: al liberar serotonina, nos ayuda a aliviar el estrés, la tensión y las preocupaciones y genera altos estados de bienestar en nosotros. Existe una teoría bien conocida (aunque no probada empíricamente) que habla de los beneficios que la frecuencia de 528 Hz puede aportar a nuestro organismo. Es la llamada frecuencia de Solfeggio, utilizada originalmente en cantos gregorianos. La música relajante es una invitación directa al bienestar y vale la pena saber un poco más sobre este arte.

1. Reduce el estrés
2. Los sonidos de la naturaleza mejoran nuestra concentración.
3. Reduce la sensación de dolor
4. Mejora nuestro descanso nocturno.
5. Mejora la función cerebral
6. reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca
7. Más serotonina y endorfina
8. puede ayudarnos a comer de manera más consciente, equilibrada y saludable
9. Ayuda a meditar
10. La música relajante optimiza nuestros procesos cognitivos.

Haga clic en las imágenes al costado y vea algunas sugerencias de música para escuchar mientras trabaja, o en cualquier momento del día o de la noche.



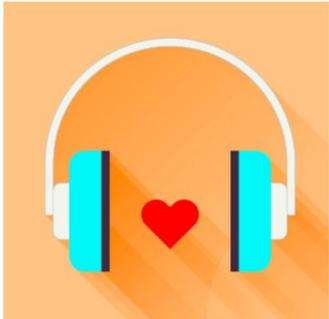
## "La vida es lo que sucede mientras haces otros planes" - John Lennon

Sonidos curativos o no, lo que sí sabemos es que son capaces de generar un cambio en nuestro cuerpo y en nuestra mente, como si una fuerza invisible nos reiniciara y nos sintonizara más intensamente con nuestro propio ser. La música relajante es una invitación directa al bienestar y vale la pena saber mucho más sobre este arte, esta práctica altamente recomendada.

### ¿Sabes cuáles son los beneficios de la música relajante? música relajante

1. Reduce el estrés
2. Los sonidos de la naturaleza mejoran nuestra concentración.
3. Reduce la sensación de dolor
4. Mejora nuestro descanso nocturno.
5. Mejora la función cerebral
6. reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca
7. Más serotonina y endorfina
8. puede ayudarnos a comer de manera más consciente, equilibrada y saludable
9. Ayuda a meditar
10. La música relajante optimiza nuestros procesos cognitivos y ayuda con la concentración.

Haga clic en las imágenes al costado y vea algunas sugerencias de música para escuchar mientras trabaja, o en cualquier momento del día o de la noche.



**Necesita información adicional ?**

**Escriba a:  
ad.br@averydennison.com**



**AVERY  
DENNISON**