

# ¿Cómo está tu bienestar en el trabajo?

Pasamos gran parte de nuestra vida en el trabajo. Las exigencias, los plazos, las relaciones interpersonales y la presión constante pueden impactar directamente en nuestro bienestar físico y emocional. Te invitamos a reflexionar con este breve test.

Tilda las frases con las que te identificas:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Me cuesta desconectarme del trabajo al finalizar la jornada.                 | <input type="checkbox"/> Tengo dolores frecuentes de cuello, espalda o cabeza luego del trabajo. |
| <input type="checkbox"/> Siento que tengo demasiadas tareas y poco tiempo para realizarlas.           | <input type="checkbox"/> Me cuesta dormir o descansar porque sigo pensando en temas laborales.   |
| <input type="checkbox"/> Estoy más irritable o sensible en el entorno laboral que en otros ámbitos.   | <input type="checkbox"/> Me siento agotada/o física o emocionalmente al final de la semana.      |
| <input type="checkbox"/> Siento que no tengo tiempo para mí durante el día laboral.                   | <input type="checkbox"/> Tengo poca energía para encarar el día laboral.                         |
| <input type="checkbox"/> Me cuesta concentrarme o tomar decisiones y esto afecta mi ritmo de trabajo. | <input type="checkbox"/> Me siento desmotivado/a con mis tareas o con el ambiente de trabajo.    |

¿Qué hacer con esta información?

Si marcaste varias respuestas, es momento de incorporar pausas que te ayuden a recuperar tu equilibrio. Con pequeños hábitos de autocuidado puedes cambiar tu forma de atravesar tu día laboral. En *Just*, te acompañamos con productos que te devuelven bienestar a lo largo del día:

- Crema de Enebro ● Óleo 31 ● Bálsamo ● 3 Mentas ● Guduchi ● SOS Motivation ● Anti-Stress
- Gardenia Nights ● Harmony + ● Aceite Esencial de Lavanda ● Aceite Esencial de Naranja
- Aceite Esencial de Bergamota ● Aceite Esencial de Limón

Nombre \_\_\_\_\_ Apellido \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_