

5. Lo que sí puedes hacer

- ✓ Pedir apoyo cuando lo necesites
- ✓ Planificar 3 prioridades, no 10
- ✓ Separar lo urgente de lo importante
- ✓ Cuidar tus transiciones (antes de entrar y salir del trabajo)

➔ Pequeños rituales → grandes cambios.

6. Autocuidado colaborativo

- Preguntar: “¿Cómo vas?”
- Ofrecer ayuda concreta
- Evitar juicios
- Recordar que todos lidiamos con algo

Cuidarnos en equipo baja la carga emocional.

7. Señales para pedir ayuda profesional

Si por varias semanas notas:

- Irritabilidad
- Llanto fácil
- Agotamiento extremo
- Insomnio
- Pensamientos repetitivos
- Aislamiento

Hablar con un profesional es un acto de valentía.

RECURSOS

Cápsulas recomendadas

1. Manejo del estrés
2. Respiración consciente
3. Bienestar en la jornada laboral
4. Prácticas breves de salud mental
5. Comunicación empática
6. Cómo pedir ayuda

Escanea el QR para acceder al canal de YouTube y ver las cápsulas



Canal de YouTube
@humanna.consultores

“Tu bienestar también es parte de nuestra energía.”



GUÍA BREVE

DOBLE PRESENCIA

Cuidar tu energía en el trabajo y en tu vida personal también es bienestar



Breve acompañamiento para comprender la doble presencia y aprender prácticas simples para cuidarte día a día.

Ninguna mente en Riesgo 

1. ¿Qué es la Doble Presencia?

Es un factor de riesgo psicosocial asociado al estrés cuando las responsabilidades personales y familiares se cruzan con las laborales:

- Cuidado de otros
- Gestiones domésticas
- Preocupaciones económicas o emocionales
- Todo esto ocurre mientras trabajamos, generando tensión y sobrecarga.



2. ¿Por qué ocurre?

Porque somos personas antes que trabajadores/as.

Cuando ambas esferas se mezclan, aparece:

- Cansancio
- Estrés
- Sensación de “no llegar a todo”

3. Señales frecuentes

- Distracción o dificultad para concentrarse
- Pensamientos persistentes sobre temas personales
- Irritabilidad, saturación emocional
- Problemas para desconectar fuera del trabajo
- Sensación de correr todo el día

Reconocerlo no es debilidad: es el primer paso para cuidarte.



¿Cómo afecta tu bienestar?

- Emocional: ansiedad, irritabilidad, sobrecarga.
- Físico: tensión, cansancio crónico, dolores de cabeza, mal sueño.
- En el trabajo: más errores, menor concentración, dificultad para comunicarse.

4. Prácticas breves (2 minutos que cambian tu energía)

- Respira 4-2-6
Inhala 4 → Pausa 2 → Exhala 6 (Regula estrés en menos de 1 min).
- Escaneo rápido de tensión
Hombros, mandíbula, respiración. Suelta.
- Pausa consciente
Cerrar ojos 10 seg, inhalar profundo.
- Autodiálogo de calma
“Puedo con esto.”
“Hoy hago lo que alcanzo.”
“Una cosa por vez.”

