

## TRABAJO

Lo que hago (mi rol)  
Cómo trabajo.

## EQUIPO

Metodología de trabajo, flexibilidad,  
comunicación y respeto por el otro

## APOYO

Ayuda mutua  
Manejo de las diferencias  
Apoyo de nuestros supervisores  
Asistencia técnica y práctica  
Recursos

## SUPERVISORES Y LÍDERES

Presencia y uso de cualidades  
de liderazgo.

# DIAGRAMA DE BIENESTAR

## VIDA PERSONAL

Equilibrio trabajo/vida personal  
Familia, pareja, dinero, hogar  
Tiempo invertido y motivación  
para cada ámbito de la vida

## MANEJO DEL ESTRÉS (PERSONAL Y DEL EQUIPO)

Conocimiento sobre el estrés  
Uso de estrategias para sobrellevarlo  
(en mente, cuerpo, emociones)  
Comer y dormir bien.  
Resguardar la salud mental

## AMBIENTE

Espacio físico  
Transporte  
Protección y seguridad

## SERVICIOS Y ACTIVIDADES EN MATERIA DE SALUD MENTAL, BIENESTAR Y BENEFICIOS SOCIALES

## TRABAJO CON MIGRANTES