



 **Open Mind**

# Estrategias de Bienestar para Vigilantes: Salud Mental en el Trabajo



# Introducción

Los vigilantes de seguridad y profesionales de servicios auxiliares desempeñan un rol fundamental en la protección de personas y bienes.

La exposición constante a situaciones de estrés, turnos rotativos y largas jornadas pueden afectar la salud mental y el bienestar emocional.



# Estrategias de Bienestar para Vigilantes

## 1. Manejo del Estrés Laboral

Aplica técnicas de respiración, microdescansos y lleva un diario de estrés para identificar y gestionar situaciones que te generan tensión.

## 2. Hábitos para un Mejor Descanso

Evita el uso del móvil 30 minutos antes de dormir, establece una rutina de sueño y adapta tu entorno para favorecer el descanso diurno.



# Estrategias de Bienestar para Vigilantes

## 3. Alimentación y Energía

Planifica comidas balanceadas, limita la cafeína y bebe suficiente agua para mantenerte hidratado y con energía.

## 4. Mindfulness y Regulación Emocional

Practica la atención plena, la visualización positiva y ejercicios de relajación para controlar las emociones y reducir la ansiedad.

# Manejo del Estrés Laboral

## Técnica de Respiración 4-7-8

Inhala en 4 segundos, retén 7 segundos y exhala en 8 segundos. Repite 4 veces para reducir la ansiedad.

## Microdescansos

Toma pausas de 5 minutos cada 2 horas para estirar el cuerpo y despejar la mente.

## Diario de Estrés

Anota las situaciones que generan tensión y busca patrones para mejorar la gestión emocional.



# Hábitos para un Mejor Descanso

## Evita el Móvil

Evita el uso del móvil 30 minutos antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.

## Rutina de Sueño

Duerme siempre a la misma hora, incluso en días libres. El cuerpo se acostumbra a un ritmo regular.

## Oscurecimiento

Si trabajas en turnos nocturnos, usa cortinas opacas o antifaz para favorecer el descanso diurno.



# Alimentación y Energía



## Limita la Cafeína

El exceso de cafeína puede afectar el sueño. Opta por té verde o infusiones relajantes.



## Planifica Comidas

Incorpora proteínas, carbohidratos de absorción lenta y grasas saludables para mantenerte energizado.



## Hidratación Continua

Lleva una botella de agua y bebe regularmente para evitar la fatiga.

# Mindfulness y Regulación Emocional

1

## Atención Plena

Dedica 5 minutos al día a concentrarte en tu respiración o en sonidos del entorno.

2

## Visualización Positiva

Antes de comenzar tu turno, imagina una jornada tranquila y efectiva.

3

## Relajación Progresiva

Contrae y relaja diferentes grupos musculares para liberar tensiones.





# Relación con Compañeros y Entorno Laboral

1

## Comunicación Asertiva

Fomenta la comunicación asertiva con colegas y superiores para resolver conflictos de manera respetuosa.

2

## Evita Conversaciones Tóxicas

Reduce el estrés laboral evitando conversaciones negativas que generen ansiedad.

3

## Busca Apoyo Profesional

Si sientes agotamiento emocional prolongado, busca apoyo de profesionales de la salud mental.



# Conclusión

El bienestar mental y emocional es clave para desempeñar un trabajo de seguridad con eficacia y satisfacción. Aplicar estas estrategias permitirá reducir el estrés, mejorar la calidad de vida y potenciar el rendimiento en el trabajo. Recuerda que cuidar de tu salud mental es tan importante como garantizar la seguridad de los demás.

Avalado por Álvaro Fernandez (psicólogo sanitario M-37645)



**Terapia Online (1ª sesión gratis, después 39€  
sesión)**

**Meditaciones Guiadas**

**Clases de Yoga**

Música de Relajación

[www.openmind.eco](http://www.openmind.eco)

