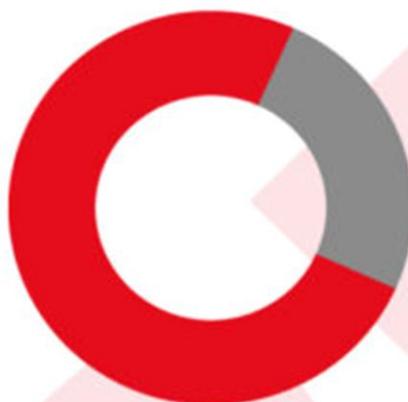


¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO?



77%

De trabajadores dice sufrir estrés laboral a diario



23%

De trabajadores declara no sentirse estresado

01



PLANIFICA EL DÍA

Establece la prioridad de tus tareas, realizando a primera hora aquellas que requieran mayor concentración e importancia

02



TIEMPO LIBRE EN LA OFICINA

Se recomienda disfrutar de 15 minutos libres durante la mañana y 15 minutos más por la tarde para relacionarse con los compañeros

03



EVITA CONFUSIONES

Pregunta y busca respuestas rápidas para evitar trabajos erróneos y acumulación de la carga de trabajo laboral.

04



APRENDE A DESCONECTAR

No hagas horas extras en casa al llegar del trabajo. Intenta desconectar y realiza otras actividades después de la jornada laboral



CUANDO NO SUFRIMOS ESTRÉS LABORAL...

1. Nos concentramos más fácilmente
2. Tenemos menos probabilidad de padecer ansiedad
3. Tomamos decisiones de forma ágil
4. Evitamos los trastornos del sueño
5. Mejoramos las relaciones personales