

# How We React to Our World Picture This – Spanish

## Salud laboral. Menos estrés.

¿Cómo reducir el estrés laboral?

### Reir y jugar



Ejercítate  
frecuentemente.



Comer saludablemente  
5 veces al día.



Exigir una carga de  
trabajo razonable.



Dormir entre  
7 y 8 horas diarias.



Tener horarios  
razonables.



Utilizar técnicas de  
relajación como la  
respiración profunda.



Buscar ayuda  
cuando se necesite.



Mantener comunicación  
con tu familia y amigos.



Conocer muy  
bien nuestras  
responsabilidades.



Realizar actividades  
dentro de la empresa  
para socializar.



Fuente: <http://insteractua.ins.gob.pe>