

Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish

ESTRÉS LABORAL

CÓMO COMBATIR UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS DE LA PRODUCTIVIDAD

1 HAZ EJERCICIO

Realizar actividad física ayuda a liberar endorfinas disipando las tensiones. Sirve para desconectar.

2 ORGANÍZATE

Planificar la agenda del día ayuda a priorizar las tareas. Establecer una rutina y concentrarse en los objetivos ayuda a ser más productivo.

3 HORAS DE SUEÑO

Dormir entre 7 y 8 horas es lo mínimo para concentrarse al máximo y enfrentarse con garantías a la jornada laboral.

4 COME BIEN

Hábitos nocivos o dietas deficitarias pueden provocar necesidades biológicas que desembocan en estrés. ¡COME BIEN!

5 SER POSITIVO

Puede parecer una obviedad pero ser optimista ayuda mucho a capear las dificultades. Procura disfrutar de lo que haces.

6 MARCAR OBJETIVOS

Crea una lista de metas cada día, verás que bien te sientes al cumplirlas. ¡TÚ PUEDES!

MÁS INFORMACIÓN

SCAN ME

UNED

Fuente: <https://www.ucm.es>