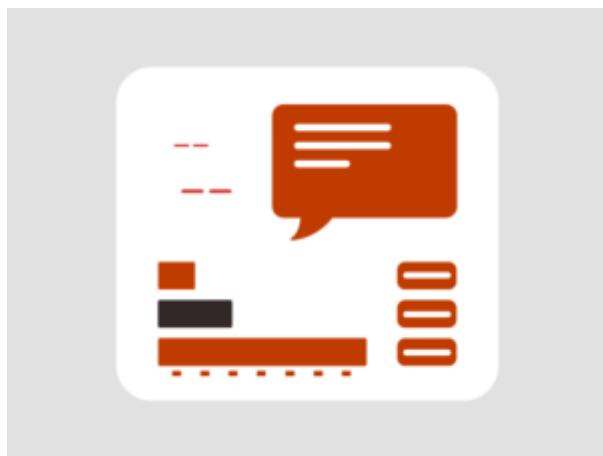


Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish



ESTRÉS LABORAL

1 CÓMO COMBATIR UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS DE LA PRODUCTIVIDAD

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

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

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

MÁS INFORMACIÓN
SCAN ME

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

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

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

UNED

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