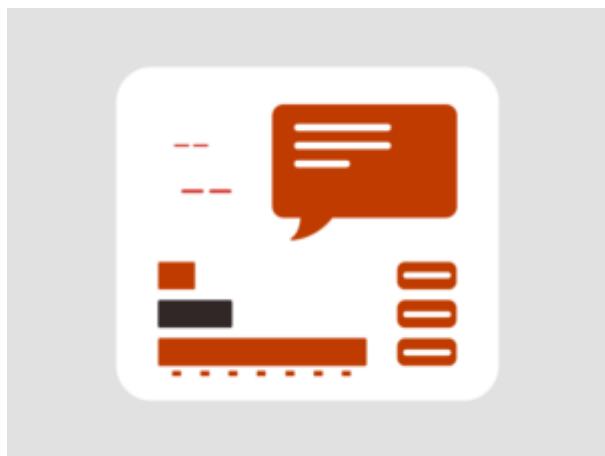


# Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish



## 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

2 3 4 5 6

**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.

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

UNED

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