

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.



Zzz 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.

