

TIPS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL



EN ÉPOCA DE PANDEMIA



1

RESPETAR EL ESPACIO DEL ALMUERZO

Un pequeño paréntesis en el día donde uno puede distenderse y poner la cabeza en otra cosa.



2

HACER UNA PAUSA A MEDIA MAÑANA Y OTRA A MEDIA TARDE

Levantarse, estirar los pies, caminar, oxigenarse un poco, cambiar la posición del cuerpo. Todo esto relaja.



3

ACTIVIDAD FÍSICA

Antes o después de terminar tu jornada laboral saca un espacio para realizar la actividad física que mas te guste.



4

CONCENTRARSE EN LAS TAREAS LOGRADAS Y NO EN LAS PENDIENTES

Focalizarse en los objetivos cumplidos.



5

MANTENER LOS HÁBITOS DE HIGIENE

Organizar el tiempo para realizar las tareas domesticas, recuerda que tu casa ahora también es tu lugar de