

# 8 Consejos

## PARA CONTROLAR EL ESTRÉS LABORAL



### 1. MIDE EL TIEMPO

Levantarte temprano te ayudará evitar horas de tráfico, el cual puede ser un causante de estrés importante.



### 2. PLANIFICA

Analiza rápidamente las tareas a realizar durante el día para que estés preparado con todo lo necesario.

### PRIORIDADES

1.  
2.  
3.

### 3. PRIORIZA

Establece prioridades, así es más fácil cumplir con las labores en tiempo y forma.



### 4. PAUSA ACTIVA

Descansa al menos cinco minutos cada dos horas, para distraerte. Esto ayudara a tu concentración. (Realiza pausas activas).



### 5. RELÁJATE

Una vez terminado el día laboral desconéctate del trabajo, realiza actividades que te relajen, como: hacer ejercicio, reunirse con tus amigos y familiares, leer, bailar, comer sano y dormir lo suficiente.



### 6. RELACIONES

Establezca buenas relaciones interpersonales, fomente el buen ambiente laboral y forme equipos de trabajo.



### 7. COMUNICACIÓN

Crea canales de comunicación con tus jefes y compañeros de trabajo.



### 8. ORGANIZACIÓN

Organiza tu lugar de trabajo y procura mantener unas buenas condiciones de orden y aseo.