

## Dormir Suficiente

Dormir las horas recomendadas es crucial para ya que durante el ciclo de sueño nuestro cerebro organiza de forma eficiente la información.



## Horario Flexible

Tener entradas y salidas al trabajo flexibles dentro de unas franjas horarias es fundamental para dar una autonomía al colaborador y no generar estrés.



## Ejercicio Regular

Los beneficios físicos, emocionales y mentales que aporta el ejercicio perduran a lo largo del día.



# UNIDAD DE SALUD OCUPACIONAL

## Red Bco - Cho - Sco

### CÓMO ELIMINAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO



## Evitar Conflictos

Elabora un plan de acción para solucionar un conflicto si este te preocupa. Si el plan de acción no funciona, entonces, puedes elaborar un plan B.



## Reírte Amenudo

Cuando nos reímos quitamos el foco de cualquier cosa que nos produce ira, emociones negativas y estrés.



## Tomar Descansos

Es importante disponer de pausas de al menos 5 minutos cada 2 horas ya que alivian la fatiga física mental y permiten reponer energía.



## Ser Optimista

Un estudio realizado el departamento de psicología de la Universidad Concordia, en Canadá, ha demostrado que las personas positivas y optimistas tienen mayor capacidad para controlar su estrés.



## Socializar

Sé más sociable, asiste a lugares o eventos donde puedas conocer a gente con los mismos intereses que tú.