

# Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish






## 1 HAZ EJERCICIO

Realizar actividad física ayuda a liberar endorfinas disipando las tensiones. Sirve para desconectar.



## 2 ORGANÍZATE

Planificar la agenda del día ayuda a priorizar las tareas. Establecer una rutina y concentrarse en los objetivos ayuda a ser más productivo.



## 3 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





## 6 MARCAR OBJETIVOS

Crea una lista de metas cada día, verás que bien te sientes al cumplirlas. ¡TÚ PUEDES!



## 5 SER POSITIVO


Puede parecer una obviedad pero ser optimista ayuda mucho a capear las dificultades. Procura disfrutar de lo que haces.



## 4 COME BIEN

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

# ESTRÉS LABORAL



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