

# Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish



## ESTRÉS LABORAL

CÓMO COMBATIR UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS DE LA PRODUCTIVIDAD

**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.

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

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

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

**MÁS INFORMACIÓN**  
SCAN ME

**UNED**

The infographic is titled "ESTRÉS LABORAL" and "CÓMO COMBATIR UNO DE LOS GRANDES ENEMIGOS DE LA PRODUCTIVIDAD". It features six numbered tips: 1. HAZ EJERCICIO (Icon: person exercising), 2. ORGANÍZATE (Icon: calendar), 3. HORAS DE SUEÑO (Icon: zzz), 4. COME BIEN (Icon: apple), 5. SER POSITIVO (Icon: smiley face), and 6. MARCAR OBJETIVOS (Icon: checkmark). Each tip includes a short description and a small image. A QR code labeled "SCAN ME" is located at the bottom center. The UNED logo is in the top right corner.

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