

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS LABORAL

EMPIEZA POR:

1.-Detectar el estrés en sus primeras fases.

2.-Identificar tu principal causa de estrés laboral (exceso y ritmo de trabajo, tareas monótonas o aburridas, exigencias de la tarea, etc).

RECOMENDACIONES PARA MANTENER BAJO CONTROL LAS SITUACIONES DE ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL.

Lleva a cabo técnicas de relajación: meditación, música relajante, ejercicios de estiramientos.

Practica algún deporte, ya que es un gran aliado para la liberación de endorfinas y nos ayuda a descansar mejor por las noches.

Estilo de vida saludable: cuida tu alimentación, duerme las horas necesarias, evita el tabaco y el alcohol, tómate un descanso.

Mejora tus habilidades de comunicación, sé amable, expón la situación y procura no enfadarte.

Aumenta tu asertividad, la actitud es muy importante, no tienes nada que perder y si mucho que ganar.

Busca ayuda profesional en caso necesario.