240201500

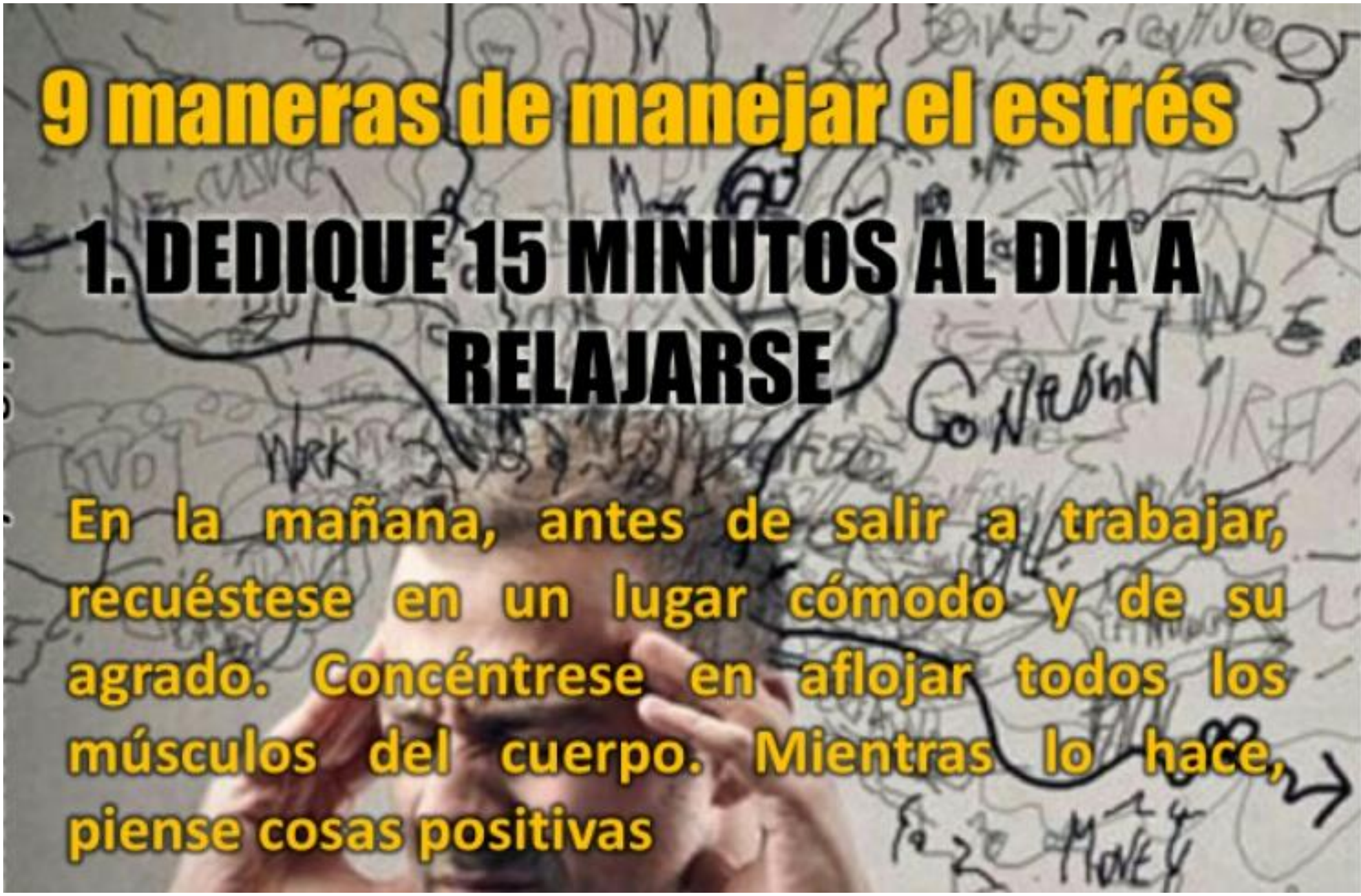
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL

FICHAS 2448515

2488740

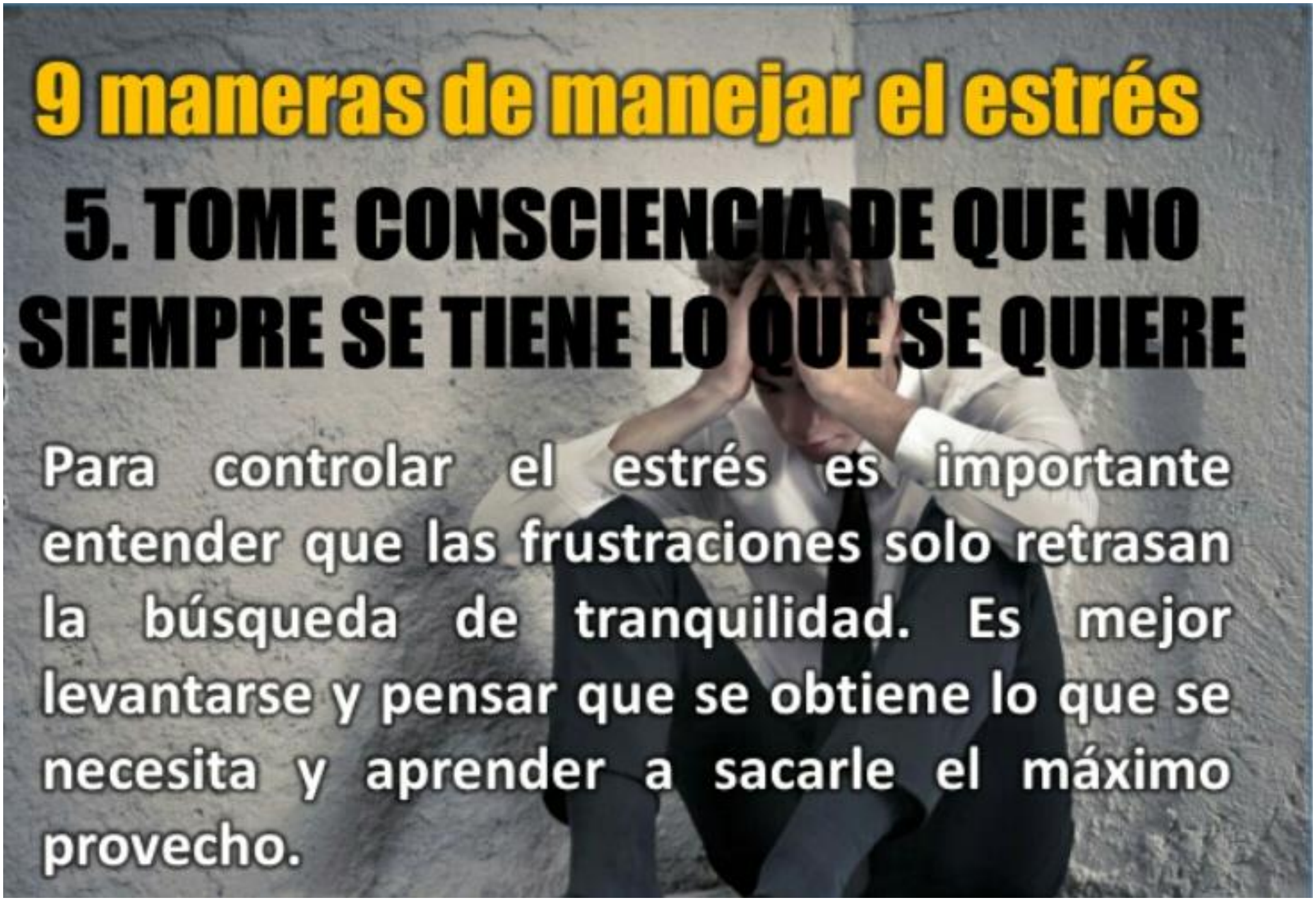
SENA REGIONAL QUINDIO

CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS


9 maneras de manejar el estrés
1. DEDIQUE 15 MINUTOS AL DIA A RELAJARSE
En la mañana, antes de salir a trabajar, recuéstese en un lugar cómodo y de su agrado. Concéntrese en aflojar todos los músculos del cuerpo. Mientras lo hace, piense cosas positivas


9 maneras de manejar el estrés
2. RESPIRE PROFUNDO
Es decir, expanda el abdomen al momento de inhalar y húndalo al exhalar. La respiración relaja no solo el cuerpo sino el cerebro. Así se reorganizan actividades con mayor facilidad, lo que despierta una sensación de control.


9 maneras de manejar el estrés
4. NO SE REFUGIE EN EL DIAGNÓSTICO
La palabra estrés se convirtió en la excusa perfecta para no tener que hacer cosas que generan pereza o aburrimiento. Lo mejor es buscar una manera diferente de hacerlas que nos suba el ánimo y de paso estimule nuestra creatividad y energía.


9 maneras de manejar el estrés
5. TOME CONSCIENCIA DE QUE NO SIEMPRE SE TIENE LO QUE SE QUIERE
Para controlar el estrés es importante entender que las frustraciones solo retrasan la búsqueda de tranquilidad. Es mejor levantarse y pensar que se obtiene lo que se necesita y aprender a sacarle el máximo provecho.


9 maneras de manejar el estrés
6. HAGA EJERCICIO QUE NO IMPLIQUE COMPETENCIA.
De esta manera el logro es personal y no hay lugar para comparaciones molestas e inquietantes que generan frustración.

9 maneras de manejar el estrés

7. REALICE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



Lejos del ambiente de la oficina. Deportes que tengan contacto con el agua son esenciales para relajarse y despejar la mente ya que dan la sensación de ser más livianos.

9 maneras de manejar el estrés

8. NO CONSUMA ALIMENTOS ENLATADOS




9 maneras de manejar el estrés
9. SIÉNTESE BIEN Y CAMINE DERECHO.
Mantenga la espalda completamente recta. De esta manera mantiene despejado el canal central que une el corazón con la columna vertebral.