

Cansancio Laboral

- Cuanto tiempo de tu vida, inviertes en tu trabajo y cuanto tiempo de tu vida inviertes en ti y en las cosas que disfrutas hacer…
- El día primero de agosto, hablaremos de lo necesario que es descansar y dedicar tiempo de calidad a nosotros…

Cansancio Laboral

Debemos invertir tiempo en nosotros.

El cansancio laboral, puede interferir en las demás actividades cotidianas que desarrollas, por lo cual, es importante, tomar los recesos de descanso, que te permitan volver a retomar las actividades laborales

¿Cómo puedo manejar el cansancio laboral?

Haga ejercicio con regularidad. ...

Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. ...

Dele prioridad al sueño y al descanso.

Intente practicar una actividad relajante. ...

Establezca metas y prioridades. ...

Centre su atención en las cosas positivas.







