¿Cómo prevenir el estrés laboral?

quindiocomunica <quindiocomunica@sena.edu.co>

Jue 4/06/2020 11:06 AM


¿Cómo prevenir
el ESTRÉS
LABORAL?
SENA Mentalmente saludable
1. Identifica los factores de riesgo que te estresen y toma decisiones de control frente a ellos
2. Diferencia tus horarios de trabajo y descanso y comunícalos a tus compañeros y a las personas con las que estés en casa.
3. Ejercítate frecuentemente. y come saludablemente cinco veces al día.
4. Duerme en la noche entre 7 y 8 horas diarias.
5. Utiliza técnicas de relajación como la respiración profunda, meditación, yoga, tai chi o masajes.
6. Mantén comunicación con familiares y amigos sin que esto afecte tus actividades laborales.
SENA
Seguridad y salud en el trabajo

Logo SENA

Oficina de Comunicaciones
Regional Quindío
quindiocomunica@sena.edu.co
Tel. 57(6) 7494999 - IP 62940
Cra. 6 44Norte #15 Av. Centenario Armenia

instagram Facebook Twitter Youtube SENA
Redes