

TÓMESE UN DESCANSO DEL ESTRÉS

5

ESTRATEGIAS QUE LO AYUDARÁN A REDUCIR EL ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO



IDENTIFIQUE LOS PATRONES DE ESTRÉS Y EVÍTELOS

Escriba lo que sucede, cómo reacciona y cómo se calma.



CUÍDESE

Haga ejercicios, aliméntese correctamente y duerma lo suficiente.



PLANEE UNA ESCAPADA

Use todos sus días de vacaciones; ¡se los ha ganado!



APRENDA A RELAJARSE

Evalúe realizar ejercicios de meditación y respiración profunda.



BUSQUE AYUDA

Recurra a sus supervisores, familiares y amigos. Además, consulte si su empleador cuenta con recursos para el manejo del estrés.

USD **190**
MIL MILLONES

SEGÚN ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN, SE HA DEMOSTRADO QUE EL **ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO** ES EL RESPONSABLE DEL PAGO DE **HASTA USD 190 MIL MILLONES POR ATENCIÓN MÉDICA ANUALMENTE EN LOS ESTADOS UNIDOS.**



Para obtener más información sobre este tema y otras cuestiones de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros: nsc.org.



Proud Member