

# MANEJO DE ESTRÉS

## DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO

### Metas realistas

Comienza el día creando una lista de “cosas por hacer” y comienza atendiendo las de mayor prioridad.

### Alimentación sana

Integrar frutas, vegetales, granos y legumbres te ayudará a reducir el estrés y la inflamación. Recuerda tomar suficiente agua.

### Toma 5 minutos

Regálate 5 minutos cada hora para estirarte, escuchar música o meditar. Te ayudará a despejar la mente.

### Organiza tu espacio

Tener tu escritorio limpio y organizado te ayudará a reducir el estrés mientras mantienes una sensación de control.



### Mueve el cuerpo

Integra actividad física en tu rutina diaria antes o después del trabajo. Te ayudará a estar más relajado y energizado.

### Descansa suficiente

Intenta dormir 8 horas cada noche. Cuando tienes mucho estrés, tu cuerpo necesita dormir más.

