

# INFÓRMATE

# SOBRE



# Manejo del estrés



# UNICUCES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR

# El Estrés Laboral

¿Cómo  
Prevenirlo?



# 1 Planificar el Tiempo

---

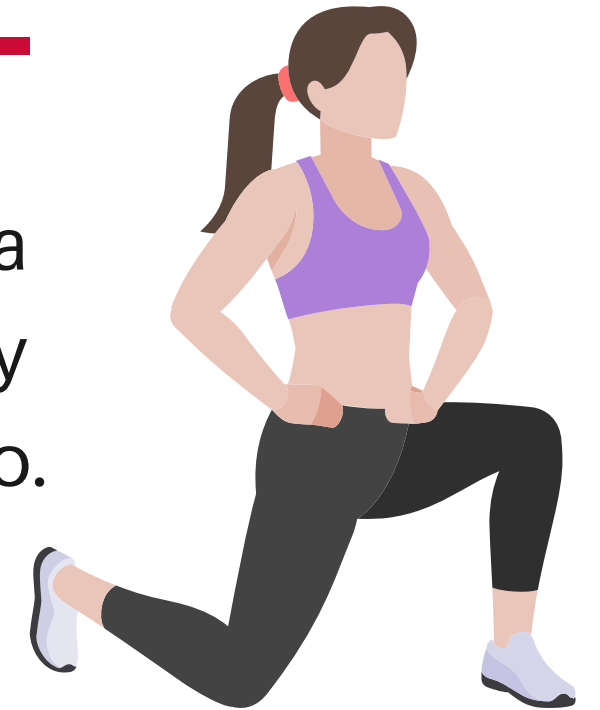
Organizar las tareas diarias reduce la presión y carga mental.



# 2 Ejercicio

---

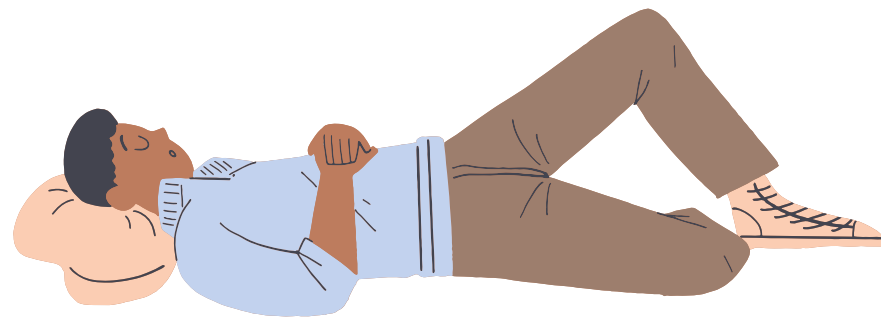
Hace que se liberen endorfinas, hormonas importantes para nuestra salud, dan sensación de bienestar y más facilidad para conciliar el sueño.



# 3 Dormir Bien

---

Dormir al menos 6 horas y de calidad, restringir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, estos afectan la capacidad para conciliar el sueño rápidamente.



# 4 Reducir sustancias Estresantes

---

La cafeína, el alcohol y el tabaco son inductoras del estrés. de las tres, la cafeína es la más sana pero, la que más ansiedad puede producir.

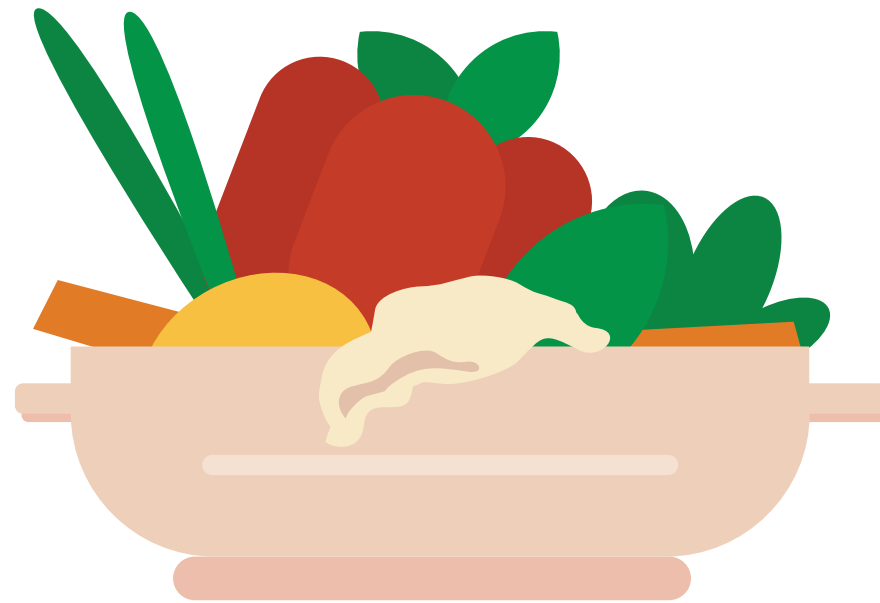


5

## Alimentación saludable

---

Hay alimentos que generan ansiedad. Llevar una alimentación sana ayuda a combatir y evitar el estrés.



6

## Gestionar el Estrés

---



Controlar la respiración, inspirando de forma pausada y profundamente varias veces, hará que el corazón lata más lento, reduzca los niveles de ansiedad y nuestra mente esté más calmada.

## ¿Porque se produce ?

Es normal que el entorno laboral sea exigente y demandante. En algunas personas afecta y deriva una serie de problemas como estrés y ansiedad