

ESTRÉS EN EL TRABAJO

¿Necesitas un descanso? Comprueba si el estrés te afecta

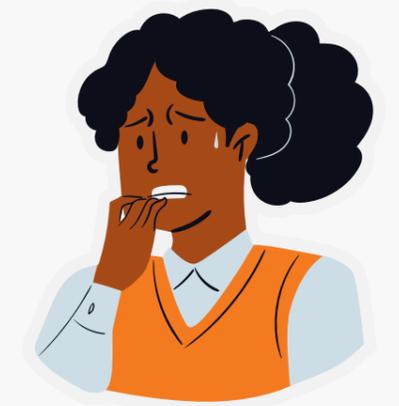
No te concentras

Aparta la mirada del ordenador y tómate un descanso.
Toma alguna bebida refrescante y respira profundamente



Te preocupas

Intenta cambiar tu mentalidad y buscar el lado
Desconecta 10 minutos y vuelve al puesto de trabajo más relajado



Duermes mal

Regla del 10-3-2-1
10 horas antes de dormir toma tu último café
3 horas antes de dormir cena
2 horas antes de dormir toma tu último vaso de agua
1 hora antes de dormir deja las pantallas



Tienes despistes

Apúntate las cosas que te digan o que necesites recordar.
Organiza tus tareas con horarios y alarmas.



I PREMIO DE DISEÑO DE CARTELES: SEGURIDAD Y SALUD EN MI CENTRO EDUCATIVO: FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO UNIVERSIDAD DE MURCIA