

CONTROLA EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Sabemos que el día a día en el trabajo puede ser abrumador, pero con pequeños cambios puedes mejorar tu bienestar.



PRIORIZA Y ORGANIZA TUS TAREAS

Una buena planificación es clave. Empieza tu día con una lista de prioridades y ve tachando lo que termines. Esto te dará un sentido de logro y te ayudará a enfocarte en lo más importante sin sentirte abrumado



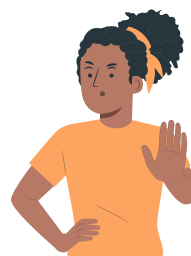
TÓMATE UN RESPIRO

Pequeñas pausas durante el día son vitales para recargar energías. Levántate, estira las piernas, respira profundamente y regálale unos minutos para desconectar. Volverás a tu tarea con más claridad.



APRENDE A DECIR 'NO' CUANDO SEA NECESARIO

A veces, aceptar más trabajo del que puedes manejar genera estrés innecesario. Sé honesto contigo mismo y con los demás. Establecer límites te ayudará a mantener el control sobre tu carga laboral.



MANTÉN UN ESPACIO DE TRABAJO AGRADABLE

Un ambiente ordenado y cómodo puede hacer una gran diferencia. Asegúrate de que tu espacio te inspire calma y organización, con buena iluminación y todo lo que necesites al alcance.



BUSCA APOYO CUANDO LO NECESITES

No estás solo. Si te sientes abrumado, habla con un compañero o busca orientación de un profesional. A veces compartir lo que sientes es el primer paso para encontrar soluciones.



ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE

Tu cuerpo es tu motor, y ¡la alimentación es el combustible! Mantén una dieta equilibrada para darle a tu mente y cuerpo los nutrientes que necesitan para rendir al máximo.



**Cuidadas
con amor**
en el campo 

Granja
Jocelyn

