

► EJE Seguridad y Salud en el Trabajo

Para disminuir el estrés laboral es recomendable hacer pausas activas cognitivas dos veces al día

Le recomendamos hacer el siguiente ejercicio:

Mire el gráfico y diga el **color**, no la palabra

Amarillo

Negro

Morado

Naranja

Azul

Verde

Azul

Rojo

Amarillo

Verde

Rojo

Azul

Naranja

Verde

Rojo

Negro

Morado

Naranja

Conflicto

Derecha - Izquierda

La parte derecha de su cerebro intenta decir el color,
pero la parte Izquierda insiste en leer la palabra

