

Trucos para **combatir el estrés**

Eje de Seguridad y
Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente
de Innovación y Cambio
Organizacional



Ríete:

mejora el ritmo cardíaco, así como la función pulmonar.



Come sano:

mantiene estable los niveles de azúcar que desatan el estrés.



Medita:

te concentras en pensamientos específicos que te relajan.



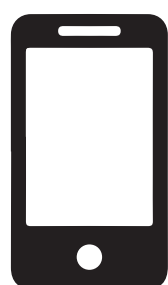
Escucha música:

concéntrate en las melodías que te hacen feliz y que te inspiran.



Realiza estiramientos:

te ayudará a reducir la tensión muscular.



Desconéctate:

evita sobreestimularte con los dispositivos.



**BIENESTAR
FAMILIAR**