

A high-angle photograph of a person sitting at a desk, with their head buried in their hands in a gesture of stress or frustration. On the desk, there is a silver laptop, a blue mousepad with the 'unir' logo, a black computer mouse, a small potted plant with green grass and colorful beads, and a yellow sticky note. The background is a plain white surface.

ESTRÉS BAJO CONTROL

- Planifica tus tareas durante tu jornada laboral.
- Concilia tu vida laboral y personal.
- Confía en ti mismo y en el resto.
- Descansa entre 7-8 horas durante la noche para evitar la ansiedad.
- Fomenta la motivación personal.
- Estimula la comunicación con los demás.
- Realiza ejercicio en tu tiempo libre, te ayudará a descansar mejor.
- La relajación y meditación te ayudarán a combatir el estrés.

Si estás interesado en obtener más información sobre cómo combatir el estrés, puedes enviar un correo a prl@unir.net para inscribirte en un taller on-line ofrecido por ASEPEYO