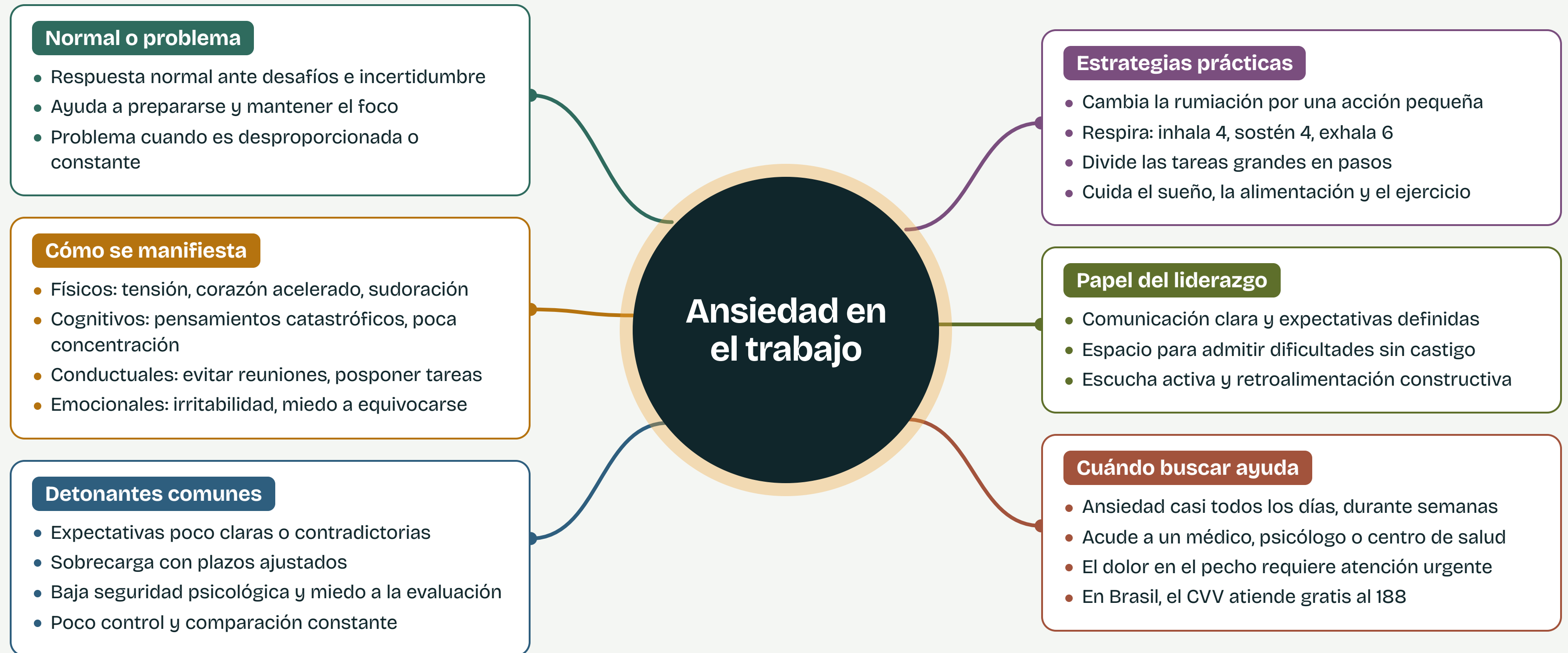


Ansiedad en el trabajo: cómo identificarla y manejarla



Plan de acción

- 1** Identifica tus señales y detonantes de ansiedad
- 2** Respira despacio antes de momentos de mayor presión
- 3** Divide las tareas grandes y aclara las expectativas
- 4** Define un horario claro para desconectarte del trabajo
- 5** Busca un médico o psicólogo si la ansiedad persiste

Para recordar

La ansiedad es una respuesta normal; la alerta surge cuando se vuelve constante y afecta tu rutina.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br