

# Managing and Reducing Stress Infographic – Spanish



## ESTRÉS LABORAL

UNED

**1** **HAZ EJERCICIO**  
Realizar actividad física ayuda a liberar endorfinas disipando las tensiones. Sirve para desconectar.

**2** **ORGANÍZATE**  
Planificar la agenda del día ayuda a priorizar las tareas. Establecer una rutina y concentrarse en los objetivos ayuda a ser más productivo.

**3** **HORAS DE SUEÑO**  
Dormir entre 7 y 8 horas es lo mínimo para concentrarse al máximo y enfrentarse con garantías a la jornada laboral.

**MÁS INFORMACIÓN**  
SCAN ME

**4** **COME BIEN**  
Hábitos nocivos o dietas deficitarias pueden provocar necesidades biológicas que desembocan en estrés. ¡COME BIEN!

**5** **SER POSITIVO**  
Puede parecer una obviedad pero ser optimista ayuda mucho a capear las dificultades. Procura disfrutar de lo que haces.

**6** **MARCAR OBJETIVOS**  
Crea una lista de metas cada día, verás que bien te sientes al cumplirlas. ¡TÚ PUEDES!

An infographic titled 'ESTRÉS LABORAL' (Work Stress) from UNED. It features six numbered tips to combat stress, each with an icon and a brief explanation. Tip 1: 'HAZ EJERCICIO' (Exercise) with a person running icon. Tip 2: 'ORGANÍZATE' (Organize) with a calendar icon. Tip 3: 'HORAS DE SUEÑO' (Hours of Sleep) with a 'Zzz' icon. Tip 4: 'COME BIEN' (Eat Well) with an apple icon. Tip 5: 'SER POSITIVO' (Be Positive) with a smiley face icon. Tip 6: 'MARCAR OBJETIVOS' (Set Objectives) with a checkmark icon. In the center, there is a silhouette of a stressed woman with a QR code and a 'SCAN ME' button. The UNED logo is in the top right corner.

Fuente: <https://www.ucm.es>