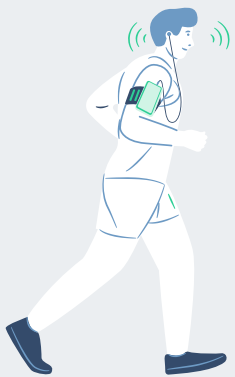


5 CONSEJOS PARA AFRONTAR MEJOR LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA

En los momentos de incertidumbre que estamos viviendo, conviene recordar algunas buenas prácticas para afrontar mejor la actual situación



1. Mantener un estilo de vida saludable

Ante todo, fomenta los hábitos saludables: Hacer deporte y ejercicio, comer de manera equilibrada, dormir bien.

Evita los hábitos nocivos: Beber demasiadas bebidas estimulantes, consumir mucho alcohol, o fumar en exceso.

2. Delimitar el lugar de trabajo

Si no dispones de un despacho propio, conviene adecuar un lugar de trabajo confortable, y a ser posible privado e individual en el que puedas pensar, escribir, o hacer llamadas sin que nadie te moleste.



3. Organizar la jornada laboral



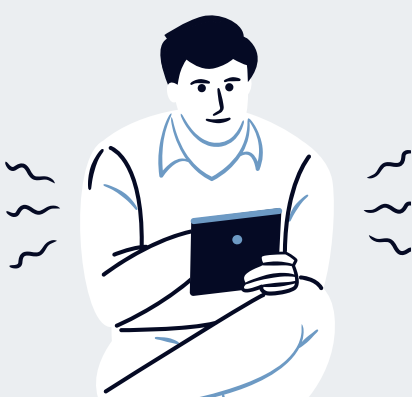
Es importante fijarse objetivos, hacer listas de tareas pendientes, organizar sesiones de trabajo intercalando breves pausas. Hay que comunicarse regularmente con managers y equipos y conviene hablar de todo tipo de temas, no solo de trabajo.

4. Dedicar tiempos a actividades de ocio

Trabajos manuales, lectura, películas o series, música, dibujo... dedica tiempo a tus actividades preferidas, a solas o con los demás miembros de la familia. Ponte en contacto con tus seres queridos, con tus amigos. Es la mejor manera de aliviar el estrés derivado de la situación actual.



5. Buscar compañía



No te que quedes solo/a.

Comparte tus sentimientos, informa sobre tu estado. Si te sientes desorientado/a, angustiado/a, no dudes en ponerte en contacto con tu médico de cabecera y con los profesionales de la línea de apoyo psicológico que la empresa pone a tu disposición (en caso de disponer de dicho servicio).

Si tienes alguna consulta, ponte en contacto con nuestros equipos:

CONTACTO@STIMULUS-CONSULTORIA.COM / 911 92 40 74

WWW.STIMULUS-CONSULTORIA.COM