08/10/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco tips para aguantar mejor la presión en el trabajo

El **exceso de trabajo y la presión** pueden llevarnos a tener muchos problemas, incluso relacionados con la salud. Saber **gestionar la presión** es necesario si no queremos que nuestro rendimiento y calidad de vida se vean afectados por unos **niveles de estrés** demasiado altos.

Te ofrecemos algunos consejos sobre **cómo gestionar la presión** en el trabajo de una manera adaptativa, lo cual te ayudará a mantener un buen rendimiento sin ver afectada tu estabilidad emocional.

1.- Planifica el trabajo

La planificación es un **importante recurso protector** ante la presión que en ocasiones puede representar nuestra carga laboral, tomando en consideración que, cuando somos capaces de planificar adecuadamente nuestro tiempo, se rinde de una **manera más efectiva** y es menos probable que **nos invada el estrés** por falta de tiempo.

2.- Dale valor al descanso

Tendemos a pensar que los **momentos de descanso son improductivos** y, en consecuencia, podemos llegar a infravalorarlos. Nada más **alejado de la realidad**, cuando desca ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |