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