

LA CAJA DE HERRAMIENTAS

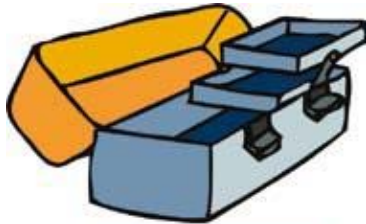


¿Qué me pasa? Me duele el cuello y la espalda, y hace tiempo que no duermo bien. Me siento mal. No puedo seguir así.

Jaime trabaja 12 horas diarias desde que cambió al nuevo trabajo, el año pasado. Toma varias tazas de café durante el trabajo y algunas bebidas por la noche para relajarse. A veces se siente bien, pero la mayor parte del tiempo es un manojo de nervios. Decide visitar al médico en busca de algún calmante que le permita dormir.

¿Encontrará así Jaime la solución a sus problemas? Ayude a Jaime a identificar algunas formas genéricas de superar el estrés:

De acuerdo con lo aprendido en este manual, marque las formas correctas de gestionar el estrés y que podrían formar parte de la caja de herramientas de Jaime con consejos básicos para hacer frente a este problema.



Realizar ejercicio físico



Centrarse en realizar actividades rutinarias



Hacer "borrón y cuenta nueva"



Mantener una dieta equilibrada



Aplicar técnicas de relajación



Centrarse en los problemas y no en la soluciones



Detectar prioridades y soluciones a corto plazo

