

## Consejos para controlar el estrés

Demasiado estrés puede afectar la seguridad, la salud y el desempeño. Unos sencillos pasos pueden ayudarle a mantener la concentración y el control en el lugar de trabajo.



### Identificar las causas

Reconozca qué le provoca ansiedad o frustración.



### Mantenerse en movimiento

Tomar breves descansos para estirarse o caminar cuando sea posible.



### Reformular la negatividad

Desafíe los pensamientos negativos y céntrese en lo que está bajo su control.



### Hábitos de sueño saludables

Tener un buen descanso le ayudará a sentirse más alerta y concentrado.



### Respiraciones profundas

La respiración controlada puede reducir el estrés y mejorar la concentración.



### Buscar apoyo

No dude en apoyarse en sus amigos, colegas o recursos profesionales.

## Actuar

1

Elija un consejo para probar esta semana.

2

Explore las herramientas de Bajo el Sombrero.

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

# FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		Foreman:	

**Tema:**

Nombres de los miembros de la cuadrilla
