

Cómo prevenir el estrés laboral

¿Por qué es importante?

Además de las acciones que la empresa proponga, de manera personal hay distintas actividades que te ayudarán a prevenir y reducir el estrés. Planifica actividades deportivas y ejercicio físico durante todo el año.

Toma fruta a lo largo del día, repondrás minerales, vitaminas y agua. Haz cinco comidas diarias (mantiene el metabolismo activo y saciado, y tu cuerpo no almacena reservas). Toma unos minutos para relajarte y reflexionar.

Infórmate sobre la ergonomía aplicable a tu puesto y las condiciones de trabajo adecuadas, a nivel ambiental.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal