

# Mantén a raya la ansiedad en el trabajo

## ¿Por qué es importante?

La ansiedad o el ‘empacho de futuro’, como lo denominan en psicología, es un trastorno muy común en el entorno laboral, asociado al estrés en el trabajo, que puede afectar a tu desempeño profesional y a tu vida personal.

Hay una serie de acciones que puedes hacer para reducirla, o bien, eliminarla. Entre ellas se encuentran la ‘terapia de exposición’, que es una terapia cognitivo conductual, o el aprendizaje de técnicas cognitivas para cambiar los patrones de pensamiento.

El yoga, las terapias de masaje, la meditación o potenciar tus aficiones, son actividades que pueden ayudarte a mantener la ansiedad a raya.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



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

confemetal