Publicado en el 23/01/2017

Recomendaciones que permiten deshacerse del estrés laboral provocado por la rutina y el trabajo diario

Existen distintas opciones que permiten evadirse tras un día duro, como por ejemplo, realizar actividades de desconexión, tomar algo, ir al gimnasio...

Después de un largo día, puede ser una lucha ser capaz de dejar el trabajo en la oficina, en lugar de llevárselo a casa.

Con demasiada frecuencia, la gente elimina el estrés relacionado con el trabajo con sus amigos, familia o compañeros afectando negativamente a la vida personal.

Maneras de asegurarse de que los problemas de trabajo permanezcan en la oficina

Crear un hábito de fin de trabajo

Señalar al cerebro que es hora de ir a casa con un ritual que ayude a relajarse. Tomar una ruta más escénica de vuelta a casa, escuchar música en el autobús, ir al gimnasio. Tomarse el tiempo necesario para este hábito permita cambiar la marcha antes de llegar a casa.

Crear un tercer espacio

Es fácil cambiar de un lado a otro, físicamente y emocionalmente, entre el trabajo y el hogar. Pero tener un tercer espacio además de estas dos ubicaciones ayudará a descomprimirse. Podría ser cualquier cosa, desde una cafetería tranquila a una biblioteca o el gimnasio. Debe ser un lugar donde explorar intereses, relajarse y poder cumplir objetivos.

Las rutinas de después del trabajo son de gran utilidad para poder lograr controlar el estrés que produce la actividad laboral.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Pymes y Autonomos

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Recursos humanos Fitness Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es