



# Tome el control

Mantenga el estrés laboral bajo control

Cuando esté lidiando con clientes exigentes, compañeros de trabajo que no dejan de hablar o una lista interminable de tareas pendientes, no debe permitir que el estrés laboral le arrebathe lo mejor de usted. Si bien no siempre se pueden evitar los factores que le generan estrés, el modo en que usted los maneja son un aspecto fundamental para su persona y su bienestar.

# Mantenga la calma y alcance el éxito



## **Ponga límites**

Aprenda a decir “no” y no se comprometa demasiado. Termine de trabajar a la misma hora todos los días.



## **Organícese**

Haga una lista de sus proyectos y los plazos para realizarlos. Priorice lo más importante o urgente.



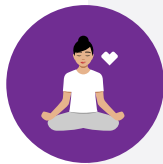
## **Busque apoyo**

No es obligación que haga todo solo. Si necesita ayuda, pídale.



## **Limite las distracciones**

Reserve cierto tiempo en su agenda para trabajar sin interrupciones.



## **Controle lo que esté a su alcance**

Muchos factores, la conducta de otras personas en especial, están más allá de lo que usted puede controlar. En lugar de estresarse, concéntrese en la mejor manera de reaccionar.



## **Cúidese**

Aliméntese bien, haga ejercicio de forma regular y tómese tiempo para relajarse y recuperar energía.

**Adopte medidas para controlar y evitar el estrés, sin importar el sitio en donde usted trabaje.**

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna.

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

