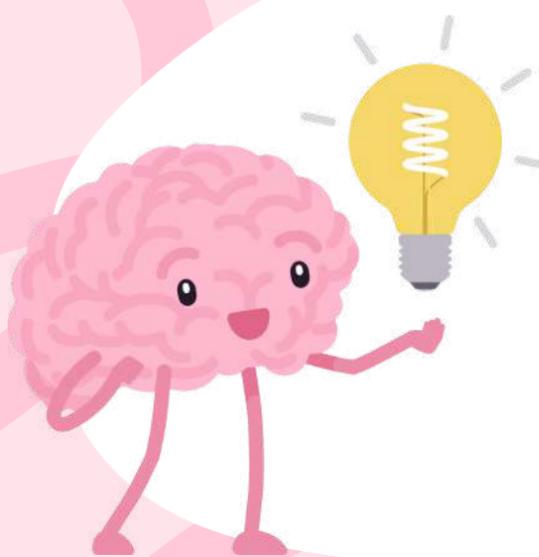


# 5 estrategias clave para REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS DESPACHOS

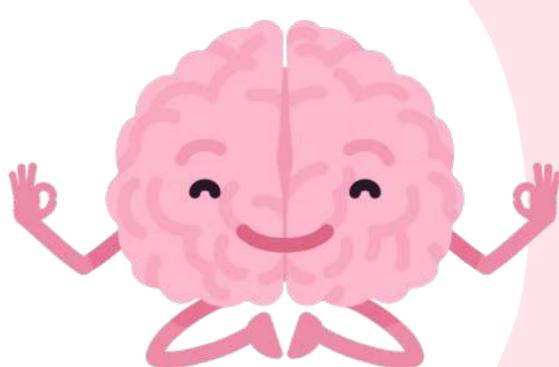
## 1. ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN EFICIENTE

Mantén un calendario actualizado y prioriza tareas. Una buena organización disminuye la ansiedad por plazos y facilita la gestión del tiempo, permitiendo un flujo de trabajo más manejable.



## 2. PAUSAS ACTIVAS

Incorpora breves pausas de 5 a 10 minutos para estiramientos, respiración profunda o simplemente desconectar. Estas pausas mejoran la concentración y reducen la tensión acumulada durante la jornada laboral.



## 3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Fomenta un ambiente donde la comunicación abierta y respetuosa sea la norma. Expresar necesidades y preocupaciones de manera clara reduce malentendidos y el estrés interpersonal.



## 4. AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE

Asegúrate de que el espacio de trabajo sea cómodo y ergonómico. La luz natural, el orden y el mobiliario adecuado pueden disminuir la fatiga física y mental, contribuyendo a un entorno menos estresante.



## 5. MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Incorpora prácticas de mindfulness o meditación para ayudar a mantener la calma y claridad mental. Dedicar unos minutos al día a estas técnicas puede transformar la forma en que se maneja el estrés cotidiano.

