

# Manejar el estrés



## Su viaje de bienestar

Empiece un estilo de vida más saludable

Manejar el estrés

### Procure detectar signos de estrés en el trabajo, incluidos los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Problemas de estómago
- Dificultad para concentrarse y enfocarse
- Estado de ánimo irritable
- Moral baja
- Relaciones negativas con familiares y amigos