

NEWSLETTER



MARZO 2024

Está bien NO estar bien



LA IMPORTANCIA DE LAS VACACIONES AL INTERIOR DE LA EMPRESA

La costumbre de tomar vacaciones durante el verano es común, pero muchos trabajadores en Chile han pospuesto su descanso por diversas razones personales o laborales. Sin embargo, no tomar tiempo libre puede tener consecuencias negativas como, cansancio constante, aumento del estrés y desmotivación en el trabajo.

Aquí 4 estrategias para preparar tus vacaciones en el trabajo:

1. Planifica con anticipación.
2. Prioriza tareas y establece plazos claros.
3. Delegación de responsabilidades.
4. Configura respuestas automáticas de correo electrónico.

Si quieres leer la noticia completa, haz clic aquí <https://bit.ly/49FdEzX>

POST DEL MES

Para reducir riesgos en los músculos, estrés o enfermedades profesionales, se recomienda realizar pausas activas a las menos dos veces durante la jornada de trabajo, además de pausas de 5 minutos cada una hora.

Las pausas activas son tiempos breves de descanso que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y reducir la fatiga.

Ve los ejercicios en nuestro [Instagram](#).

Recupera tu energía y mejora tu desempeño

Pausas activas que puedes hacer en el trabajo

RAMIS PANNIER

SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER

Espéranos todos los 28 de cada mes