

Ten autocontrol

Decálogo de buenas prácticas en el trabajo

1

Manten la calma
en situaciones
estresantes.

2

Desarrolla técnicas de **gestión del estrés**, como la respiración profunda o la meditación, para mantener la calma en momentos de presión.

3

Párate y piensa
antes de
hablar o actuar
impulsivamente.

