



ABEJA NO TE PREOCUPES, MEJOR OCÚPATE

Gran parte de los problemas que nos generan presión, ansiedad e incomodidad, se deben a dejar las cosas para mañana... y ¿por qué dejar para mañana lo que puedes hacer hoy?, no olvides que es mejor prevenir, por lo que te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones para evitarte problemas de estrés, ansiedad y depresión:

RECOMENDACIONES:

1 **Lleva una agenda**
de tus actividades y pendientes a realizar.

2 **Aprende a identificar**
los pendientes urgentes de los importantes.

3 **Prioriza siempre**
las tareas importantes.

4 **En cada actividad**
coloca notas como: día y hora de entrega, además de considerar circunstancias que puedan interferir al momento de realizarla.

5 **Siempre considera**
terminar tus actividades uno o dos días antes de la entrega, para dar tiempo a cualquier modificación que surja.

6 **Asegúrate de haber**
realizado las actividades marcadas durante el día antes que este acabe.

7 **Pon como prioridad**
tus obligaciones antes que la diversión.

8 **Al momento de planificar**
tus actividades contempla tiempos para descansar, para diversión, para realizar actividad física, y para pasar tiempo con tu familia, además contempla tiempos de traslado y de espera.

9 **En tus tiempos libres**
considera realizar actividades que agilicen algunas otras, por ejemplo, leer documentos, contestar correos electrónicos, apuntar ideas generales para proyectos, usa la tecnología para estar en contacto con amigos, familia y compañeros.

10 **Y por ningún motivo**
permítas que los pendientes se te junten y te abrumen.

**POR UNA COLMENA
SEGURA...
ES MEJOR PREVENIR**



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

