



Factores estresantes del trabajo (y cómo lidiar con ellos)

C1 - C2

Módulo 2

Aquí está lo que estaremos aprendiendo en esta presentación:



Índice

- ❑ Introducción.
- ❑ Causas del Estrés Laboral.
- ❑ Efectos del estrés laboral.
- ❑ Cómo manejar el Estrés.
- ❑ Ejercicios.

Vocabulario

Abrumar - Tan malo o tan grande que una persona no puede lidiar con ella.

Errático - No ocurre en momentos regulares; No siguiendo ningún plan o patrón regular. (Por ejemplo: El suministro de electricidad aquí es bastante errático.)

Accidentes cerebrovasculares - Una enfermedad seria repentina, cuando un vaso sanguíneo (=tubo) en el cerebro estalla o está bloqueado, lo que puede causar la muerte o la pérdida de la capacidad de moverse o de hablar con claridad.

Meditación - La práctica de pensar profundamente en el silencio, especialmente por razones religiosas o para dar tranquilidad a tu mente.

Desorden - Para llenar un lugar con demasiadas cosas, por lo que es desordenado.

Animarse - Convertirse o hacer que alguien se vuelva más alegre o animado, especialmente después de haber estado enfermo / enfermo o triste.