**Identificar los requerimientos de las leyes de salud para los negocios**

**Tema 4. ¿Cuáles son las actitudes que acompañan la identificación de los requerimientos de las leyes de salud para los negocios?**

**Actividad de reforzamiento**

**Descripción**

La siguiente actividad te permitirá reconocer si presentas algunos síntomas que indican que estás sometido a un fuerte grado de estrés.

**Instrucciones**

1. Selecciona los síntomas de estrés que tienes en este momento.
2. Haz clic en Retroalimentación.

|  |  |
| --- | --- |
| Síntoma |  |
| Dolor de espalda permanente |  |
| Acidez estomacal |  |
| Dificultad para concentrarte |  |
| Cansancio permanente |  |
| Inquietud |  |
| Irritabilidad |  |
| Deseos de gritar |  |
| Comer en exceso |  |
| No comer nada |  |
| Trastornos del sueño |  |

**Retroalimentación**

Puedes aplicar este mismo test a personas cercanas a ti o que trabajan contigo.

La solución al grado de estrés se encuentra normalmente en una serie de ejercicios como los siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **Revisa tu forma de pensar sobre los problemas.** Si un problema tiene solución, ¿para qué te preocupas? Si no tiene solución, ¿para qué te preocupas? |
|  | 2. **Haz ejercicio regularmente.** Caminatas de 30 minutos a paso veloz son muy benéficas para controlar el estrés y los problemas de sueño que conlleva. |
|  | 3. **Relájate.** Con música tranquila y en una postura cómoda, dedica 10 a 15 minutos por día a relajarte, controlando tu respiración. |
|  | 4. **Habla de tus problemas con alguien más.** Normalmente las personas olvidan que pueden obtener apoyo de sus familiares, amigos o de sus redes sociales. Activa tus redes, participa en foros de emprendedores, investiga, lee. |
|  | 5. **Aléjate de la fuente de estrés uno o dos días.** Como la rana, al regresar sentirás que el agua quema demasiado, lo cuál te hará ver salidas que no has podido encontrar en los últimos días. |

Tus colaboradores más cercanos también pueden estar estresados. Busca la forma de velar por su salud, así estarás asegurando que tu equipo de trabajo permanece contigo por mucho tiempo.