

# ZEN EN LA OFICINA

La depre, el enojo y la poca motivación que sientes puede ser resultado del estrés laboral.

¿Con frecuencia te levantas cansado y sin ganas de ir a la oficina?

¿Crees que has dejado tu vida personal por estar de clavado en el trabajo?

¿Sientes que no das una en nada ni con nadie?

¿Tus relaciones interpersonales se vuelven conflictivas?

¿En ocasiones tienes dolores fuertes de cabeza, problemas en la piel o insomnio?

SI CONTESTASTE QUE SÍ A ALGUNA DE ESTAS PREGUNTAS, ¡AGUAS! PUEDES TENER EL SÍNDROME DE BURNOUT QUE ES POR DESGASTE OCUPACIONAL O PROFESIONAL.

75% de los mexicanos que trabajan padecen estrés laboral, cifra que coloca al país en el primer lugar a nivel mundial.

El síndrome de Burnout responde a la presión y estrés laboral. Científicos lo describen como una pérdida de idealismo y expertos como desgaste emocional y físico.

## ¡ACTÍVATE Y PONTE LAS PILAS!

Deshacerte de este síndrome no es fácil, pero tampoco imposible, revisa qué puedes hacer para estar zen:

Recupera la inspiración: evalúa si eres feliz en ese trabajo, si pesa más todo lo bueno que obtienes de él, renuévate y si no, mejor busca otro.

Ponle amor a tu oficina: una buena combinación de colores mejorará tu estado anímico. Los colores vivos impactan en tu inconsciente ayudándote a tomar decisiones.

Cuida tu salud: come bien y haz 30 minutos de ejercicio al día. No hagas las cosas por rutina

Nadie es perfecto: deja de castigarte por errores pasados y disfruta tus logros.

\*Si planeas cambiar los muebles de tu oficina, ve la nueva línea BLATT de PM Steele. La combinación entre sus tonos de chapa de madera y cristal es ideal. Elige un conjunto en blanco, la elegancia del negro o un extrovertido juego verde o azul.

