

“Ejercicios antiestrés”

El estrés y la ansiedad en el lugar de trabajo son cada vez más frecuentes, esto resulta perjudicial para la salud física y mental de cada persona. En búsqueda de aumentar el bienestar de cada persona se recomienda realizar los siguientes ejercicios.

Factor de impacto: Calidad de vida laboral y estrés

Tamaño del grupo: Cualquier número de integrantes.



Nota: Los ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día, de manera individual o grupal.