



Mi Universidad

Nombre del Alumno : Cristhian Arturo Sánchez Díaz

Nombre del tema estrés en animadores

Parcial 1

Nombre de la Materia psicología organizacional

Nombre del profesor : lic lindsay

Nombre de la Licenciatura : psicología

Cuatrimestre: 6

Sábado 12 de junio teapa Tabasco

Uno de los trabajos que se tiene una visión equivocada sobre él es el trabajo de animador



Y es que la gente cree que los animadores no se llegan a estresar en su vida laboral



Y es que el trabajo de animador llega a ser sumamente estresante



shutterstock.com · 533779987

Algunas de las razones de esto llega a ser

- la baja cantidad de trabajo que se encuentra
- una gran cantidad de trabajo muy grande por un sueldo muy pobre

-llega a ser un trabajo que consume mucho tiempo

-al ser un trabajo que por lo general es contado



alamy stock photo

ALAMY
www.alamy.com

Algunos consejos

Tomate un día a la semana para salir a socializar

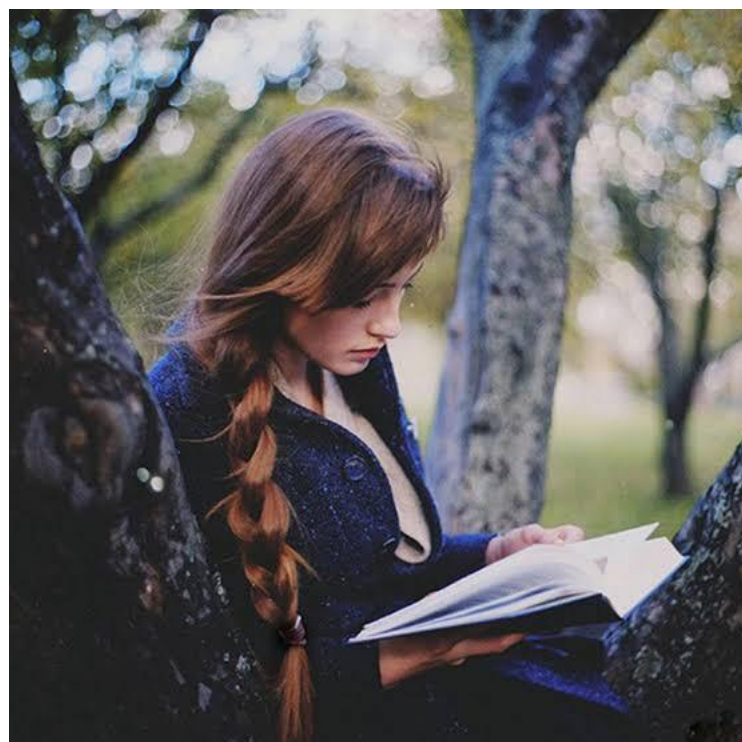


Intenta entablar una vida social estable

**Aliméntate
saludablemente**



**Intenta adquirir algún
hobby como leer un libro**



Haz deporte

