

Salud mental *Y Bienestar Emocional*

- Organiza tu día con una lista de tareas.
- Tómate 5 minutos para respirar profundamente cuando te sientas abrumado.
- Evita la multitarea: enfócate en una actividad a la vez.
- Mantén una actitud positiva y busca apoyo en tus compañeros.
- Participa en actividades recreativas fuera del trabajo.

¡Tu salud mental es importante!
Dedica tiempo a tu bienestar.

