

Cuando el cuerpo dice
¡BASTA!

dolor de
cabeza
cansancio
falta de
**motiva
ción**

¡TAREAS
PENDIENTES!

¡TAREAS
PENDIENTES!

¡TAREAS
PENDIENTES!

¡TAREAS
PENDIENTES!

¡TAREAS
PENDIENTES!

¡TAREAS
PENDIENTES!

¿Qué causa el **estrés laboral**?

✗ Exceso de trabajo

✗ Mala comunicación

✗ Metas poco realistas

✗ Falta de reconocimiento

¿Cómo enfrentarlo?



Pausas
activas



Apoyo
emocional



Cultura
saludable

Un psicólogo
organizacional

crea espacios de crecimiento
eficaces para **todo el personal**.