

# SALUD MENTAL LABORAL

## ASPECTOS ESENCIALES A CONSIDERAR

1

### Establece límites claros

Separa claramente el trabajo de tu vida personal.

2

### Comunica tus necesidades

Habla abiertamente con tu equipo sobre tus necesidades y límites.

3

### Practica el autocuidado

Ejercicio, meditación, tiempo para ti.

4

### Aprende a decir "no"

Aprende a establecer límites y decir "no" cuando sea necesario.

5

### Establece rutinas

Organiza tu día con horarios y rutinas para reducir el estrés.

6

### Limita el tiempo en pantalla

Tomar descansos de pantalla ayuda a reducir la fatiga visual y mental.

¡Prioriza la salud!  
Más consejos en:

**legis** Gestion  
Humana.com