

# Prevención del estrés en el trabajo

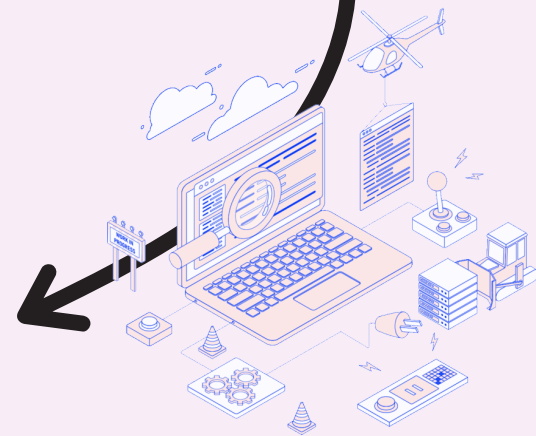


Manejo del estrés

Tomar un descanso



Administrar el uso de la tecnología



Hacer cosas que disfrute

Aprovechar el tiempo libre

Establecer metas

Organización