



ESTRÉS LABORAL



NEGOCIOS
LA CENTRAL S.R.L.
RENT A CAR

¿QUÉ ES?

Conjunto de **reacciones fisiológicas** que preparan al organismo para la acción.

CAUSAS

Elevada presión en el trabajo
Excesiva carga de trabajo
Relaciones laborales insatisfactorias
Ambiente inadecuado.

PREVENCIÓN



Haz ejercicio



Lleva una dieta equilibrada



No trabajes más de 10 horas al día



Duerme ocho horas



Discute tus problemas



Planifica unas vacaciones



Desconecta de tareas rutinarias