



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

¿QUÉ PROVOCA EL ESTRÉS LABORAL?



OFICINA DE
SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO

- Excesiva responsabilidad en el trabajo.
- Demasiada carga de trabajo.
- Monotonía.
- Espacio de trabajo inadecuado.
- Inadecuado manejo del tiempo.
- Relaciones humanas problemáticas.

¿CÓMO PREVENIRLO?



- ➔ **DIETA EQUILIBRADA.**
- ➔ **ACTIVIDAD FÍSICA**
- ➔ **BUEN AMBIENTE LABORAL Y RELACIONES INTERPERSONALES SANAS**
- ➔ **DESCANSO Y PAUSAS ACTIVAS**
- ➔ **ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO**