



GOBIERNO DEL
PARAGUAY

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL

DIRECCIÓN
GENERAL DE
PROMOCIÓN
DE LA SALUD

Consejos para reducir el ESTRÉS LABORAL



Planifica y establece
prioridades



Realiza ejercicios



Cuida tu descanso



Come saludable



Establece metas
razonables



Busca ayuda cuando
la necesites