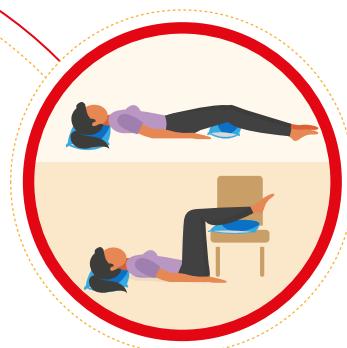


**MEDIDAS PREVENTIVAS**

▶ Al iniciar el día, organiza las tareas que vas a desarrollar durante el mismo.



▶ Practica técnicas de relajación y meditación.

▶ Denuncia a las autoridades competentes las conductas agresivas o de hostigamiento laboral.



▶ Trabaja a un ritmo adecuado y duerme entre 7 y 8 horas diarias.

