



REALIZAR EJERCICIO
HABITUALMENTE



TENER UNA CARGA DE
TRABAJO RAZONABLE



HORARIOS DE
TRABAJO FLEXIBLES



DORMIR ENTRE 7 Y 8
HORAS A DIARIO



REDUCIR EL ESTRÉS
MEDIANTE TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN, COMO LA
RESPIRACIÓN PROFUNDA



PROMOVER LA
AYUDA MUTUA



ESTABLECER LAS
RESPONSABILIDADES
DE CADA UNO



ALIMENTARSE DE
FORMA SALUDABLE



MANTENER BUENA
COMUNICACIÓN CON
FAMILIA Y AMIGOS



PROPICIAR PAUSAS
LABORALES