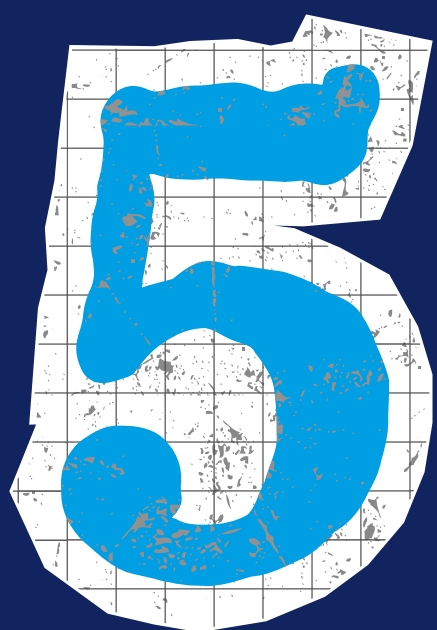
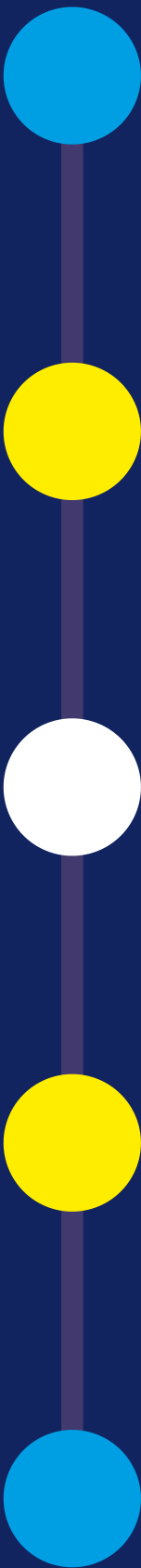




prácticas simples de autocuidado en el trabajo



Pausas conscientes de 3 minutos

Detectar señales físicas de estrés

Pedir apoyo antes del colapso

Establecer límites saludables

**Conversaciones honestas
en el equipo**

Autocuidado diario = prevención del desgaste.