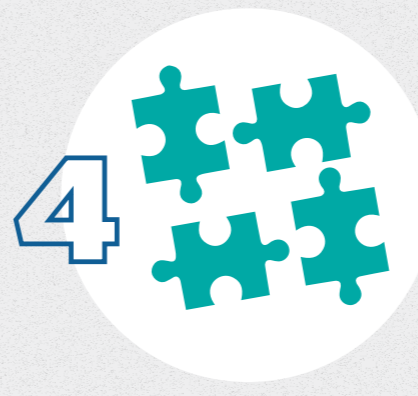
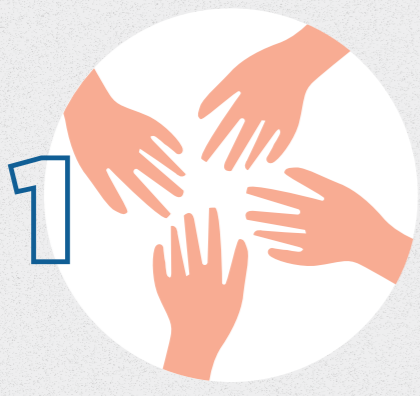


Estilos de vida y trabajo saludable V



1

Aprende a trabajar en equipo.

Fortalece el autocuidado.

2

3

Duerme entre 6 y 8 horas diarias en horarios regulares.

Genera espacios de descanso y arriégate a desarrollar actividades que te gusten.

4

Evita alterarte, planifica tus días para evitar sobrecargas de trabajo.

5

Un descanso nocturno y adecuado se asocia a una mejor salud cardiovascular.

Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co

servicios.asistenciales@utadeo.edu.co