

# Es para hoy

No cargar con más tareas de las que se puedan asumir.

Tener altas exigencias en el trabajo aumenta las **posibilidades de padecer depresión.**

**#LaSaludMentalEsParaHoy**



## MÁS INFORMACIÓN

CONOCE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES QUE PUEDEN AFECTAR A TU SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

