



# Carga Mental en el Trabajo (CMT)

## EVITA QUE TU MENTE SE AGOTE



### ORGANIZA TU TRABAJO

- ✓ **Planifica** tus tareas y prioriza lo importante.
- ✓ Si es posible, **alterna actividades** con otras más sencillas.
- ✓ **Evita interrupciones innecesarias:** organiza momentos para concentrarte.

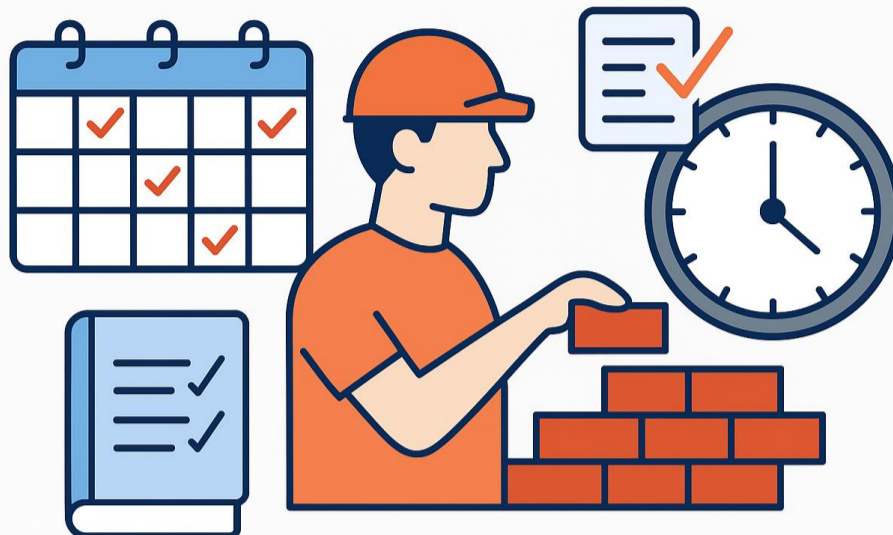
### CUIDA TU ENTORNO

- ✓ Mantén un **espacio de trabajo ordenado y sin distracciones.**
- ✓ Regula la **iluminación**, el **ruido** y la **temperatura.**
- ✓ **Evita** el uso excesivo de pantallas **sin pausas.**

### ORGANIZA TU TRABAJO

- ✓ Fomenta el **trabajo en equipo** y el apoyo entre compañeros.
- ✓ **Pide ayuda** si notas sobrecarga o tensión.
- ✓ **Participa** en las actividades de prevención y formación.

### ORGANIZA TU TRABAJO



## LA MENTE DESCANSADA TRABAJA MEJOR

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Fichas



CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

