

## Riesgos psicosociales

### Recomendaciones para trabajadores



**1** Sé dueño de tu tiempo y organiza tu trabajo con un orden de prioridades realista.



**2** "Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes, sino las que se adaptan mejor al cambio" - Charles Darwin.



**3** Deja las preocupaciones en casa y céntrate en la tarea.



**4** Piensa en positivo.



**5** Lo primero es mi vida; en mi trabajo también.