

*MEDIDAS*

*PREVENTIVAS*

*FRENTE AL*

*DOBLE*

*TRABAJO*

*Planifica  
jornadas de  
trabajo  
racionales*

*Establece pausas  
para descansar y  
atender asuntos  
personales*

*Delega si  
trabajas  
con más  
personas*

*Planifica un  
horario con  
inicio y fin*

*Reorganiza los  
tiempos y  
espacios de  
trabajo*

*Desconecta de las  
obligaciones  
durante el tiempo  
de descanso*