



# Tu salud mental también en primer lugar

Tu bienestar y calidad de vida importan

## Identifica los efectos que puede provocar el estrés

Esta condición es acumulativa y afecta en el ámbito personal, familiar, social y laboral.

### Algunas posibles consecuencias en el trabajo son:



Disminución del  
rendimiento y  
productividad



Mayor accidentabilidad  
y enfermedades  
profesionales



Baja motivación  
personal y falta  
de foco

Si reconoces alguno de estos síntomas en ti, escribe de manera confidencial a Jorge Sotomayor, director corporativo de Salud Ocupacional.

[directorjsoto066@odelco.cl](mailto:directorjsoto066@odelco.cl)

