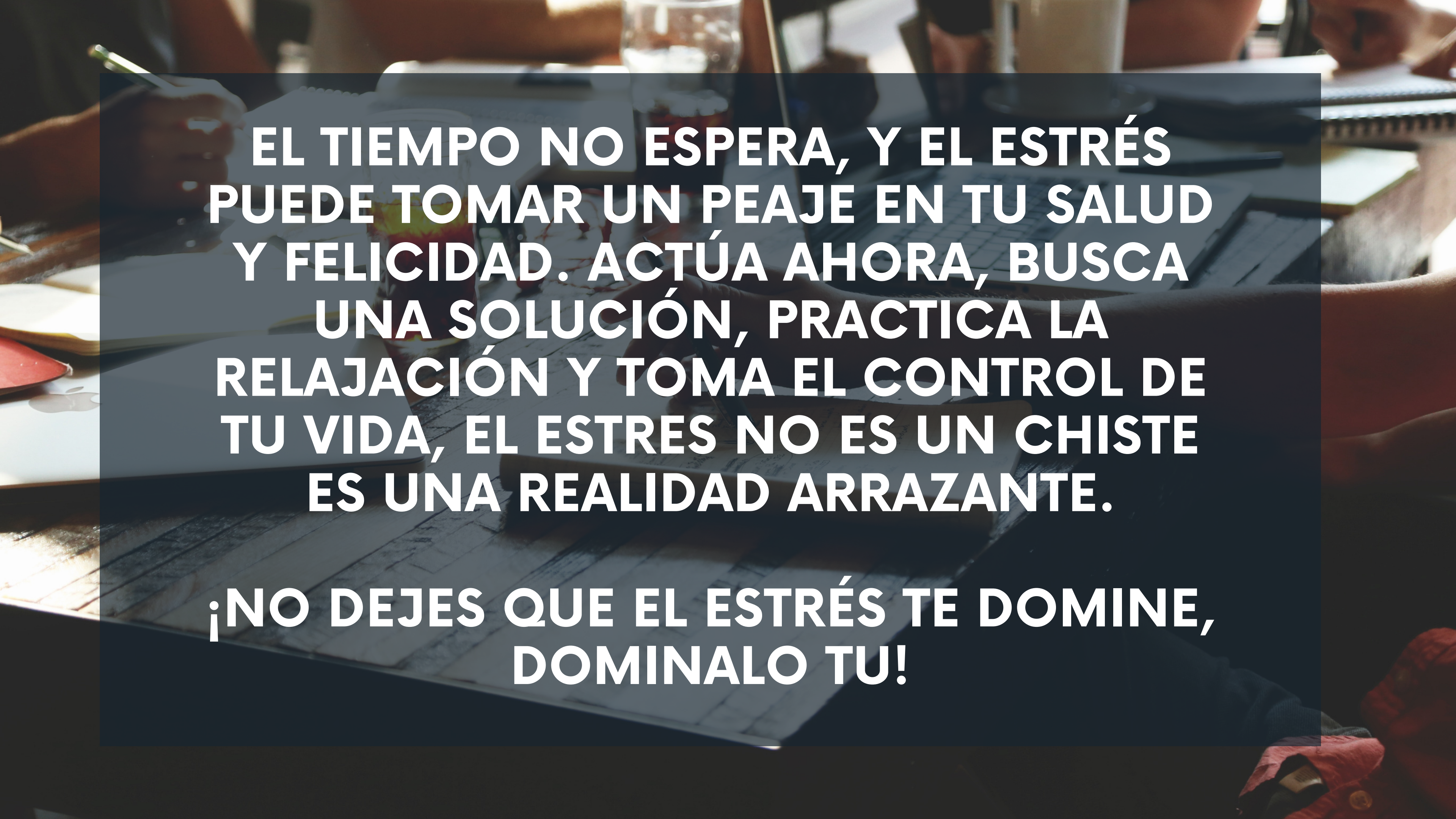
A close-up, slightly blurred photograph of a wooden desk. On the left, a portion of a silver laptop is visible, showing the keyboard and trackpad. In the center, a white notebook with a wooden pencil resting on it is open. To the right, a black pen lies on the desk. The background is out of focus, showing a chair and a window. A semi-transparent dark blue rectangular box is overlaid in the center of the image, containing white text.

**TRAS LA PANDEMIA DE COVID-19, 71  
POR CIENTO DE LOS TRABAJADORES  
EN MÉXICO HAN PADECIDO ESTRÉS  
LABORAL.**

**OMS DE MEXICO REALIZO ESTUDIOS Y "ENTRE LOS HALLAZGOS MÁS IMPORTANTES, DESTACA QUE EL 63% DE PARTICIPANTES EN LA ENCUESTA HA SUFRIDO ESTRÉS LABORAL. DE ESTOS, EL 23% HA ESTADO EXPUESTO TODO EL TIEMPO, 47% DE MANERA OCASIONAL Y EL 30% POCAS VECES. POR SEGMENTOS, LAS MUJERES SON LAS QUE PADECEN DE ESTRÉS LABORAL (65%), ASÍ COMO EL GRUPO DE EDAD QUE ESTÁ ENTRE LOS 30 Y 49 AÑOS (CASI 70%) Y LOS QUE CUENTAN CON ESTUDIOS DE POSGRADO (73%).**

A person is working at a desk with a laptop and a drink. The text is overlaid on a dark semi-transparent background.

**EL TIEMPO NO ESPERA, Y EL ESTRÉS  
PUEDE TOMAR UN PEAJE EN TU SALUD  
Y FELICIDAD. ACTÚA AHORA, BUSCA  
UNA SOLUCIÓN, PRACTICA LA  
RELAJACIÓN Y TOMA EL CONTROL DE  
TU VIDA, EL ESTRÉS NO ES UN CHISTE  
ES UNA REALIDAD ARRAZANTE.**

**¡NO DEJES QUE EL ESTRÉS TE DOMINE,  
DOMINALO TU!**