

[Tu nombre completo]
[Tu dirección]
[Ciudad, Estado, Código postal]
[Tu correo electrónico]
[Teléfono]

[Fecha]

[Nombre del supervisor o gerente]
[Nombre de la empresa]
[Dirección de la empresa]
[Ciudad, Estado, Código postal]

Estimado/a [Nombre del supervisor]:

Por medio de la presente, deseo comunicar mi decisión de renunciar a mi puesto de **[tu cargo]** en **[nombre de la empresa]**, con efecto a partir del **[último día de trabajo, que puede ser inmediato o con un preaviso breve]**.

Esta decisión ha sido tomada debido a un nivel significativo de estrés laboral que he experimentado en los últimos meses. Después de consultar con profesionales de la salud y considerar cuidadosamente mi situación, he llegado a la conclusión de que necesito un tiempo para recuperarme y manejar mejor mi bienestar mental y emocional.

Agradezco sinceramente la oportunidad de haber formado parte de **[nombre de la empresa]** y el apoyo recibido durante mi tiempo aquí. Estoy dispuesto/a a colaborar en el proceso de transición y a facilitar el traspaso de mis responsabilidades para minimizar el impacto de mi salida.

Lamento cualquier inconveniente que esta decisión pueda causar y aprecio su comprensión y apoyo en esta etapa.

Atentamente,
[Firma (si es impresa)]
[Tu nombre completo]