

# DESTACADOS DEL MES



## *Está bien NO estar bien*



### SALUD MENTAL Y TRABAJO

IPSOS Chile 2021:

El 56% de las personas declaró que su salud mental se deterioró desde el inicio de la pandemia.

Más de la mitad de los trabajadores de todo el mundo (53%) afirman que su trabajo se ve afectado por su mala salud mental,

La mayoría de los empresarios son proactivos en la búsqueda de formas de apoyar la salud mental de sus trabajadores con beneficios, pero si no se identifican y abordan las causas, el impacto de estas medidas es difícil de determinar.

El lugar de trabajo puede ser un factor protector, atrévete a realizar cambios dentro de tu equipo que pueden mejorar tu calidad de vida y la de quienes te rodean.

### POST FAVORITO DEL MES

¿Te ha pasado que piensas que no eres lo suficientemente inteligente o capaz, y temes que se darán cuenta en tu trabajo?

¿Te ha pasado que sientes que tus logros se deben a la suerte u otro factor más que a tu potencial?

Puede ser el "Síndrome del Impostor".

Para saber más síguenos en Instagram  
@psicologas.ramispannier

#### Síndrome del Impostor

¿Piensas que NO mereces  
el lugar que ocupas?

Aquí 5 formas para derrotarlo



RAMIS PANNIER  
Psicólogas.ramispannier