

Está bien NO estar bien

COMBATIENDO EL BURN OUT: ESTRATEGIAS EMPRESARIALES PARA PROTEGER A TUS COLABORADORES

Según la última encuesta de Ipsos, Chile es el segundo país con mayor percepción del deterioro de la salud mental de la población.

Un sondeo de BUK mostró que el 67% de las personas en Chile se sienten emocionalmente agotadas por el trabajo. El "síndrome de burnout", el agotamiento crónico por estrés laboral, ha sido reconocido como una enfermedad profesional.

¿Qué estrategias puedes hacer para proteger la salud de tus trabajadores y prevenir accidentes y enfermedades profesionales?: una cultura organizacional positiva, un liderazgo empático, promover activamente la salud mental, establecer expectativas realistas y una carga de trabajo manejable, facilitar la flexibilidad laboral, e instaurar políticas de desconexión fuera del horario laboral.

Si quieres saber más ingresa <https://bit.ly/3sefA1U>



POST FAVORITO DEL MES

Poner límites no significa ser egoísta o insensible a las necesidades de los demás, sino que se trata de mantener un equilibrio saludable entre tus propias necesidades y las de los demás. Al establecer límites adecuados, te proteges a ti mismo, mejoras tu bienestar y contribuyes a relaciones más saludables y respetuosas con los demás.



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER