

# NEWSLETTER



OCTUBRE 2023

## *Está bien NO estar bien*

### NUEVA PIRÁMIDE DE LAS NECESIDADES DEL TRABAJADOR: SALUD MENTAL Y EQUILIBRIO



Según el estudio global\* Talent Trends 2023, 7 de cada 10 personas priorizan la salud mental y el equilibrio entre vida y trabajo sobre el éxito profesional. La nueva generación de profesionales considera estos factores como los más importante en las decisiones laborales.

Los factores más importantes para determinar la satisfacción laboral se relacionan principalmente a equilibrio vida-trabajo (60%), remuneración (56%), progresión de carrera (36%) y capacitaciones (34%). Por su parte, el 40% está dispuesto a rechazar un ascenso si creen que tendrá un efecto negativo en su bienestar.

Esto destaca la importancia de satisfacer las necesidades de los colaboradores para atraer y retener talento y garantizar la productividad de las empresas.

\* Participantes de latinoamérica: 23%.

Si quieres saber más ingresa a <https://bit.ly/46OWCha>

### POST FAVORITO DEL MES

El sueño poco reparador representa un riesgo para la salud mental pues es un riesgo para mayores síntomas depresivos y ansiosos. La carencia de sueño dificulta el control emocional y la capacidad de decisión, perjudicándolo a largo plazo.

No subestimes la importancia del descanso. Darle prioridad al sueño te hará sentir más energía, enfoque, concentración y creatividad.

Dormir es una inversión a tu bienestar mental.

¿Duermes **mal**?  
**El peligro** oculto  
para tu  
salud mental

Conoce las complicaciones  
que se pueden provocar

SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER