

NEWSLETTER



Está bien NO estar bien

FEBRERO 2024



MAXIMIZANDO EL RENDIMIENTO LABORAL: ¿CÓMO SÉ SI LO QUE ESTOY HACIENDO DARÁ RESULTADO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que los trastornos de salud mental se posicionen como la principal causa de discapacidad para el año 2030. Según datos de la plataforma Cuéntame, el 70% de los empleados enfrentan niveles significativos de estrés diario, lo que puede derivar en problemas tanto de salud mental como física. Este impacto se traduce en una pérdida económica, cercana a mil millones de dólares, debido a la disminución de la productividad, una problemática que ya se evidenciaba antes del surgimiento de la pandemia por Covid-19. Estas cifras subrayan la necesidad urgente de abordar la salud mental en el entorno laboral, promoviendo el bienestar emocional de los trabajadores para mitigar estos efectos negativos.

Si quieres leer la noticia completa, haz clic aquí <https://bit.ly/49FdEzX>

POST DEL MES

El estrés es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. Aunque puede ser útil en dosis moderadas, el estrés crónico o excesivo puede tener efectos negativos en nuestra salud mental y física. Es por eso la importancia de enfrentar el estrés.

¿Sabías que el **estrés** tiene 3 etapas?

Entra al post y conócelas a continuación...



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER