

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

Está bien NO estar bien



CÓMO FOMENTAR LA CONVERSACIÓN SOBRE SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO EMPRESARIAL

MARZO 2024

En el mundo empresarial actual, la salud mental de los colaboradores se ha convertido en un tema crucial. Sin embargo, es fundamental crear un entorno donde se fomente la conversación abierta y se promueva el bienestar mental.

1. Cultura de Apertura y Aceptación:

- Brindar recursos para identificar y abordar problemas de salud mental, ejemplo: Programas de asistencia para empleados o seminarios y talleres de concientización.

2. Comunicación Transparente:

- Proporcionar canales de comunicación para que los colaboradores puedan expresar sus preocupaciones.

3. Promoción del Autocuidado:

- Incentivar hábitos de autocuidado, como el ejercicio, la meditación y la desconexión digital.

Ve toda la información aquí <https://bit.ly/43ldENI>

¿PREPARADO PARA EL CAMBIO DE HORARIO DE INVIERNO?



Se acerca el momento de ajustar nuestros relojes y adaptarnos al cambio de hora. Este sábado 6 de abril a las 00:00 a.m, daremos un paso hacia atrás en el tiempo, pero también hacia adelante en el cuidado de nuestro bienestar. Podemos prepararnos para esta transición y así adaptarnos de la mejor manera posible. Aquí tienes algunos consejos:

1. Descansa adecuadamente: Aprovecha el fin de semana para ajustar tu horario de sueño.

2. Aprovecha la luz natural: Sal a dar un paseo durante la hora de almuerzo o trabaja en algún lugar donde haya luz natural.

3. Mantén la actividad física: Ayuda al bienestar físico y mental.

4. Cuida tu salud mental: Prueba técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda.