

NEWSLETTER

Está bien NO estar bien



MÁS ALLÁ DEL RENDIMIENTO: BENEFICIOS TANGIBLES DE LA SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

La salud mental en el ámbito laboral impacta fuertemente en la productividad y el éxito de las empresas. El 67% de los diagnósticos de enfermedades profesionales en Chile están relacionados con la salud mental. Esto justifica la importancia de implementar medidas para cuidar la salud emocional de los colaboradores:

1. Un ambiente laboral más positivo y solidario.
2. Reducir los niveles de estrés.
3. Mejorar la concentración.
4. Comunicación abierta.
5. Estimular la creatividad y fomentar la innovación.

Invertir en la salud mental en el lugar de trabajo mejora el bienestar, productividad, y creatividad, lo cual es crucial para el éxito a largo plazo de cualquier organización.

Si quieres leer la noticia completa, haz clic aquí:
<https://bit.ly/44POhMf>

POST DEL MES

Muchas veces vemos al estrés como un enemigo, pero ¿Qué tal si lo convertimos en nuestro aliado? Aquí te compartimos 5 recomendaciones:

- 1 Muévete: corre, haz yoga, elonga, etc.
- 2 Establece metas desafiantes que te motiven a superarte y aprovechar tu potencial.
- 3 Afronta nuevos desafíos.
- 4 Reconoce y celebra cada pequeño logro que alcances.

Síguenos en Instagram [@psicologas.ramispannier](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)



SÍGUENOS INSTAGRAM [@PSICOLOGAS.RAMISPANNIER](https://www.instagram.com/psicologas.ramispannier)