

NEWSLETTER

Está bien **NO** estar bien

6 DE CADA 10 COLABORADORES SIENTEN QUE LAS VACACIONES NO SON SUFICIENTES

Un estudio de Mutual de Seguridad revela preocupantes tendencias sobre el descanso laboral en Chile:

- Un estudio de Mutual de Seguridad revela que:
- Más necesidad de descanso: 55% siente mayor urgencia por vacaciones, y 22% no ha vacacionado en más de dos años.
- Descanso insuficiente: 42% toma solo una semana o menos, y el 53% no usa sus días libres por trabajo o falta de dinero.
- Hiperconexión: 26% sigue conectado al trabajo en vacaciones.
- Bienestar breve: Aunque el 83% busca cuidar su salud mental, el efecto positivo dura poco para el 52%.
- Ley de 40 horas: 42% cree que no afectará sus vacaciones, y 46% rechaza reducir feriados.

🔗 Informe completo: <https://bit.ly/42cldNO>

vacaciones, ¿qué tanto logras desco



POST DEL MES

Beneficios de aprender a manejar el estrés:

- 1.Reduce el riesgo de enfermedades como hipertensión y problemas cardíacos.
- 2.Permite tomar decisiones más acertadas.
- 3.Favorece la comunicación y empatía.
- 4.Ayuda a mantener el equilibrio y ser más resiliente.

Mejor calidad de sueño: Facilita un descanso reparador.

¿Cómo manejas tu estrés?

Afrontamiento activo: ¡Tomar acción! ⚡

Este tipo de afrontamiento se enfoca en resolver el problema directamente. Las claves son:

Resolución de problemas:

Haz un plan! Identifica el problema y busca soluciones.



Adquisición de habilidades:

Aprende algo nuevo para sentirte más preparado/a.



Apoyo social

No estás solo/a. Compartir con amigos y familia puede aliviar mucho.



Planificación:

Organiza y estructura tus tareas.



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER