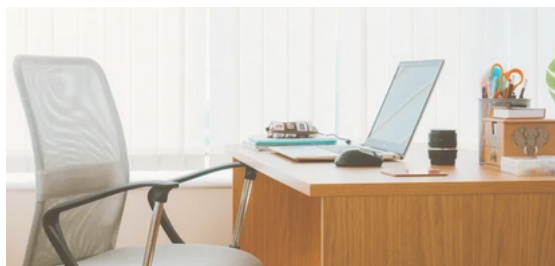


POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO



Está bien NO estar bien



¿MUCHO AUSENTISMO LABORAL?: CÓMO PREVENIRLO

ENERO 2025

En 2023, la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) informó que el 68% de las enfermedades laborales fueron relacionadas con problemas de salud mental, siendo la principal causa de ausentismo. La sobrecarga laboral, las demandas emocionales y el desequilibrio entre la vida laboral y personal son los principales factores.

Se destaca la necesidad de políticas que regulen la carga laboral y promuevan el bienestar psicológico. La Ley Karin, que busca reducir riesgos psicosociales, es un paso importante, aunque su implementación aún enfrenta desafíos, como la falta de reglamento de la ley 21.331 sobre salud mental.

Ramis y Pannier ofrece programas de bienestar y apoyo psicológico a empresas para reducir el ausentismo y mejorar la productividad, promoviendo una cultura laboral equilibrada. Envíanos un correo [aquí](#).

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER EL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL TRABAJO: ACCIONES CLAVE PARA RRHH



El 13 de enero se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión, una fecha para reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud mental, especialmente en el trabajo. Puede afectar el desempeño laboral y la calidad de vida. Recomendaciones para promover el bienestar emocional en el trabajo:

1. Fomentar un entorno donde los empleados puedan expresar emociones y preocupaciones.
2. Promover el establecimiento de límites saludables entre trabajo y vida personal.
3. Incentivar pausas activas para reducir el estrés.
4. Crear un ambiente inclusivo de respeto y empatía.
5. Proveer acceso a recursos de salud mental y apoyo profesional.

Si necesitas más recursos o deseas agendar una consulta, estamos aquí para ayudarte.

Espéranos todos los 28 de cada mes