

NEWS LETTER

Está bien NO estar bien

VIOLENCIA EN EL TRABAJO: ¿CÓMO NOS AFECTA EN LA SALUD?

La Mutua de Seguridad informó que las denuncias por violencia y agresión en el trabajo llegaron a su peak con 9.300 denuncias.

En consecuencia, podría causar síntomas ansiosos y depresivos, problemas de sueño o incluso dolencias gastrointestinales.

Por eso es importante de que las organizaciones se involucren en el cuidado de la salud mental de quienes trabajan.

No obstante, los especialistas comentan que últimamente existe una mayor conciencia de los derechos de l@s trabajadores y que la violencia, ya no es vista como algo 'normal' dentro de los espacios laborales.

Si quieres saber más ingresa <https://bit.ly/3Q8kxDe>

POST FAVORITO DEL MES

La autoexigencia nos impulsa a buscar la perfección en todo, lo que puede causar agotamiento y frustración. Aceptar nuestras imperfecciones es esencial para nuestro bienestar emocional. Liberarnos de ella nos lleva a un viaje de autodescubrimiento y autocompasión, tratándonos con amabilidad y gentileza para crecer y vivir plenamente.

Red flags de la autoexigencia

Reconoce la voz de interna del perfeccionismo

