

NEWS LETTER

Está bien NO estar bien

JUNIO 2023



¿CÓMO HABLAR EN EL TRABAJO CON TU JEFE SOBRE SALUD MENTAL?

Tras los confinamientos por la pandemia, la demanda de atención en salud mental ha aumentado. Aunque se ha generado mayor visibilidad y apertura, persiste el estigma en el ámbito laboral.

El miedo a expresar que estás pasando por una dificultad de salud mental puede afectar el rendimiento. Es esencial promover un ambiente de comprensión y apoyo para que las personas se sientan cómodas al hablar sobre su salud mental y buscar ayuda sin temor a consecuencias negativas.

Te dejamos una pequeña guía para que te apoyes, sobre cómo hablar con tu jefe sobre salud mental.

Si quieres saber más ingresa a bit.ly/46hpHCy

POST FAVORITO DEL MES

La depresión y la fatiga crónica son conceptos que se suelen confundir. La depresión es un trastorno del ánimo, tiene síntomas físicos, disminuye la motivación y la capacidad de sentir placer. La fatiga crónica es un cansancio persistente que no se alivia con el descanso y te impide realizar actividades, a pesar de tener motivación. Ambos requieren atención profesional.



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER