



5 Consejos Para Priorizar Tu Salud Mental En El Trabajo

1 Establece Límites Saludables entre el Trabajo y la Vida Personal

Mantén una separación clara entre el trabajo y tu vida personal para proteger tu salud mental y evitar el agotamiento a largo plazo. Practica la autocompasión reconociendo cuándo necesitas descansar y dándote tiempo para recargar energías sin sentir culpa.

2 Comunica Cualquier Desafío o Factor de Estrés

Comparte los desafíos relacionados con el trabajo, los factores estresantes o tus necesidades personales con tu gerente o equipo. La comunicación abierta fomenta la comprensión y asegura que recibas el apoyo necesario para manejar tu carga de trabajo y tu bienestar, mientras te ayuda a sentirte comprendido y respetado.

3 Toma Descansos para Recargar Energías

Aprovecha tus descansos para despejar la mente. El incorporar técnicas de relajación o mindfulness en tu rutina, como dar un paseo o hacer una breve meditación, puede ayudarte a reducir el estrés, brindándote un reinicio mental que puede mejorar tu concentración y disminuir la fatiga.

4 Construye Relaciones de Apoyo con tus Compañero

Fomenta conexiones positivas con tus colegas. Una red de apoyo sólida puede marcar una gran diferencia en la reducción del estrés laboral, compartiendo la carga emocional y construyendo resiliencia colectiva, ayudando a que todos se sientan más conectados y apoyados.

5 Busca Ayuda Profesional si es Necesario

Si la carga te abruma o necesitas apoyo emocional adicional, no dudes en buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Este paso proactivo puede brindarte claridad y alivio, ayudándote a gestionar los niveles de estrés y mantener tu bienestar.