



BIENESTAR LABORAL

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR TU SALUD MENTAL

CAPÍTULO N°2: ""EL APOYO MUTUO FORTALECE NUESTRO EQUIPO""

La salud mental no es solo una responsabilidad individual, es una tarea organizacional. Crear una cultura donde podamos ser nosotros mismos facilita que pidamos ayuda cuando la necesitemos, antes de que el malestar se convierta en un problema grave.

Recomendaciones Prácticas:

- **Mantente en contacto:** El simple hecho de compartir momentos no relacionados con el trabajo ayuda a minimizar el aislamiento y fortalece los vínculos.
- **Habla de todo, no solo de salud mental:** Si un compañero está pasando por un mal momento, interésate por sus aficiones o temas comunes; esto ayuda a crear complicidades sin invadir su intimidad.
- **Acoger sin juzgar:** Dar apoyo significa validar el sufrimiento del otro y empatizar con su situación, sin necesidad de darle la razón o juzgar sus pensamientos.

