

TU SALUD MENTAL Y BIENESTAR SON PRIORIDAD

La seguridad también se lleva en la mente. En nuestro Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), sabemos que tu bienestar emocional y psicológico es tan importante como tu integridad física para mantener un entorno laboral sano y productivo.

✦ Aspectos Clave de Nuestro Bienestar

- **Gestión del Estrés:** El estrés es una respuesta natural, pero cuando es constante afecta nuestra salud. Identificar qué situaciones nos generan tensión es el primer paso para manejarlas adecuadamente.
- **Equilibrio y Desconexión:** El descanso es vital. Respetar los horarios laborales y aprovechar los tiempos de descanso permite recargar energía y protege el equilibrio entre la vida personal y el trabajo.
- **Un Entorno Seguro y Empático:** Un clima laboral positivo se construye entre todos. El respeto, la tolerancia y la comunicación asertiva son nuestros mejores "Equipos de Protección Personal" (EPP) a nivel mental.

💡 Tips Prácticos para tu Día a Día

- **Pausas Activas "Mentales":** Tómame 5 minutos lejos del trabajo o la pantalla. Cierra los ojos, practica respiración profunda o simplemente levántate por un vaso de agua.
- **Organiza y Prioriza:** Utiliza listas de tareas. Divide los proyectos grandes en pasos pequeños para evitar sentirte abrumado.
- **Cuida tus Hábitos Básicos:** Tu mente necesita combustible de calidad. Mantén una buena hidratación, aliméntate de forma balanceada y procura dormir entre 7 y 8 horas.
- **Pon Límites:** Aprende a decir "no" cuando tu carga de trabajo esté al límite y negocia tiempos de entrega realistas.

❑ **Recuerda: No estás solo** Pedir ayuda es un acto de valentía y autocuidado. Si te sientes sobrepasado por el estrés o la ansiedad, recuerda que el equipo de **SGSST y Talento Humano** está aquí para escucharte y orientarte. ¡Acércate a nosotros!

