



GUÍA PARA COLABORADORES

Cuidar tu bienestar también es parte de un trabajo seguro



**Ninguna mente
en Riesgo** 

**Cuidar tu bienestar también
es parte de un trabajo seguro**

Bienvenida

Cada día enfrentamos nuevos desafíos. Esta guía del programa Ninguna Mente en Riesgo entrega herramientas para fortalecer el autocuidado, reconocer señales de alerta y promover hábitos saludables. Cuidarte también contribuye al bienestar de quienes te rodean.



¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son condiciones del trabajo que pueden influir en el bienestar físico, emocional y social. Ejemplos: carga laboral, comunicación, cambios organizacionales, apoyo del equipo y conciliación trabajo-vida. Muchos pueden prevenirse mediante el diálogo y el autocuidado.

Escucha las señales

Cansancio persistente, dificultad para concentrarte, irritabilidad, problemas para dormir, sensación de estar sobrepasado o pérdida de motivación son señales para detenerte y buscar apoyo.



5 Cinco hábitos para fortalecer tu bienestar

Observa cambios sostenidos como irritabilidad, aislamiento, baja concentración, disminución del rendimiento, fatiga, errores frecuentes o ausencias reiteradas.

Estas señales no permiten sacar conclusiones por sí solas; son una invitación a conversar con respeto.

01

Haz pausas.

02

Organiza prioridades.

03

Descansa adecuadamente.

04

**Conversa cuando lo
necesites.**

05

**Mantén hábitos
saludables.**

Pedir apoyo también es autocuidado

Puedes conversar con tu jefatura, apoyarte en tu equipo, participar en las actividades del programa y utilizar los recursos disponibles.

Tu bienestar fortalece al equipo

Escucha con respeto, colabora, comunica de manera constructiva y promueve relaciones de confianza.



Ejercicio práctico



CIERRE

El bienestar se construye día a día. Aprovecha los recursos de Ninguna Mente en Riesgo y recuerda que cuidar tu bienestar también fortalece a tu equipo.





Ninguna mente
en Riesg 