



Le ayudamos a hacer frente al COVID-19

Recursos disponibles

Acceda a recursos sobre el Covid-19 en workhealthlife.com o LifeWorks.com

Mayo de 2020: Mes de la Salud Mental

Consulte nuestro nuevo micrositio: «Una mentalidad estable en un mundo inestable».

El sitio aborda la temática de cómo mantenerse informado y proporcionar apoyo a los seres queridos sin descuidar su salud mental. Visítelo el 4 de mayo en workhealthlife.com y login.lifeworks.com.



Su salud mental en el trabajo

El estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental pueden afectar todos los aspectos de su vida, incluido su trabajo. No obstante, si cuenta con apoyo, puede seguir sintiéndose productivo y exitoso en su empleo.

Trabajo



Cómo proporcionar apoyo a un colega en el trabajo que podría tener problemas de salud mental

Puede resultar difícil determinar si el comportamiento inquietante de un compañero de trabajo es solo la consecuencia de una fase emocional complicada o una señal de que existe una enfermedad mental.

[Más información](#)

Trabajo

Cómo hablar con su supervisor acerca de su carga laboral

Es importante hablar con su supervisor si usted tiene más trabajo del que puede afrontar, para poder hallar formas de mantener esa carga dentro de un nivel manejable, sin descuidar las necesidades de la organización.

[Más información](#)



El rincón del líder



Cómo supervisar a un empleado que podría estar deprimido: medidas a tomar si un empleado manifiesta señales de depresión

La depresión es un problema generalizado en el entorno laboral. Familiarizarse con las señales de depresión le ayudará a afrontar la situación de forma eficaz.

[Más información](#)

Soluciones de aprendizaje en el entorno laboral

Concientización sobre la salud mental

Las personas que padecen enfermedades de salud mental a menudo se sienten alejadas de sus amigos y seres queridos, y puede resultarles difícil desempeñarse al máximo de su productividad en el entorno laboral.

[Más información](#)

Recomendado para usted



Video

Todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

[Haga clic aquí](#)

[Página de inicio del boletín Heartbeat](#)



895 Don Mills Road, Tower One, Suite 700
Toronto, ON M3C 1W3 CANADÁ

© 2020 Morneau Shepell Ltd.