

SANO + SALVO

Protección contra daños y seguridad psicológica

Bienestar En El Lugar
De Trabajo Del
Cirujano General

Un elemento importante para un lugar de trabajo productivo es la “Protección contra daños”. Promover prácticas que Para garantizar mejor la protección contra daños, los lugares de trabajo pueden:

- 1. Priorizar la seguridad física y psicológica en el lugar de trabajo.** Las personas no pueden desempeñarse bien en el trabajo si se sienten física o psicológicamente inseguras. Los líderes de todos los niveles pueden colaborar con los trabajadores para examinar y eliminar los peligros físicos y psicológicos.
- 2. Permitir un descanso adecuado.** El descanso insuficiente, posiblemente debido a largas jornadas de trabajo o a múltiples trabajos, puede poner en peligro la salud física, emocional y mental de los trabajadores. También se ha demostrado que las largas jornadas laborales aumentan el riesgo de agotamiento, ansiedad y depresión de los trabajadores.
- 3. Normalizar y apoyar el enfoque en la salud mental.** Normalizar y apoyar el enfoque en la salud mental. Las organizaciones pueden normalizar y apoyar aún más la salud mental modelando, comunicando y promoviendo periódicamente servicios. Los empleadores pueden brindar una cobertura de atención médica integral que incluya el acceso a beneficios de salud mental.
- 4. Operar las normas, políticas y programas de Diversidad, Equidad, Inclusión y Pertenencia (DEIB).** En culturas laborales inclusivas, todos los trabajadores se sienten seguros de ser auténticos y expresar sus sentimientos. Esto se basa en una cultura de confianza en la que los colegas acogen y valoran las perspectivas únicas de cada uno.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health quiere conectarlo con recursos para promover prácticas que garanticen la protección contra daños en el lugar de trabajo.

APRENDER sobre CIVILITAS®, un programa **GRATUITO** para hacer crecer y desarrollar el equipo cultura, comuníquese enviando un correo electrónico a civilitas@bellin.org.

ÚNASE a nuestras nuevas sesiones mensuales de Coaching grupal diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo póngalo en su vida: comuníquese con wellnessconsultant@bellin.org.

COMUNÍQUESE con nuestro equipo de Medicina del estilo de vida de Bellin Health en Lifestyle-MedicineTeam@bellin.org para obtener más recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

ESCÚCHALO AHORA en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.
Busque “Receta de por vida”



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.
Buscar “Momentos de salud mental”



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a bellin.org/lifesaver y haga clic en el ícono “Nuevo usuario comienza aquí.”

bellinhealth



**Lifesaver
Wellbeing
Series**