Wellness – Mental Health at Work Picture This – Spanish



Esta imagen muestra a un trabajador agobiado por el estrés en su escritorio, rodeado de pilas de papeles y agarrándose la cabeza en señal de frustración. La postura y la expresión indican fatiga mental, un problema común en los entornos de oficina de alta presión. Cuando la carga de trabajo está desequilibrada y falta apoyo, los empleados pueden sufrir agotamiento, ansiedad y depresión.

La salud mental en el trabajo debe tratarse con la misma seriedad que la seguridad física. Los empresarios deben promover el bienestar mediante expectativas claras sobre la carga de trabajo, controles periódicos y acceso a recursos de salud mental. Medidas sencillas como las pausas, los horarios flexibles y la comunicación abierta pueden reducir la tensión psicológica. Ignorar la salud mental en el lugar de trabajo

no sólo afecta al bienestar individual, sino que también reduce la productividad y aumenta el absentismo en todo el equipo.