

Día Mundial de la

Salud Mental

10 de octubre de 2026

Salud Mental en el Lugar
de Trabajo con **LifeMatters®**
de Empathia

Factores Estresantes en el Lugar de Trabajo



Limitaciones de
Tiempo



Comunicación
Deficiente



Incertidumbre



Deterioro del
Balance
Vida/Trabajo

Razones para Buscar Ayuda



Incapacidad para
Concentrarse



Conflictos con
Colegas



Preocupación por el
Trabajo durante el
Tiempo Personal



Consumo de Drogas o
Alcohol para Lidar
con los Problemas

Recursos de Apoyo



LifeMatters



Apoyo de
Colegas y
Amistades



Proveedor(a)
del Cuidado de
la Salud



LifeMatters®

1-800-367-7474

mylifematters.com



Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.
La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.