

Formas de Luchar Contra la Soledad

En una cultura acelerada impulsada por la tecnología, cualquiera puede correr el riesgo de sufrir soledad, lo que puede aumentar el riesgo de contraer muchos tipos diferentes de enfermedades; así como contribuir a problemas de salud mental. Aquí te damos algunas ideas para combatir la soledad:

Construir una cultura de apoyo en el lugar de trabajo.

Incluso cuando alguien está trabajando, puede experimentar soledad.

- Fomente la inclusión y la pertenencia invitando a otros a participar tanto en proyectos de trabajo como en fiestas y horas de almuerzo.
- Crear oportunidades para la unión y la colaboración en equipo.

Iniciar o mejorar programas de apoyo entre colegas.

Las personas son mucho más felices y comprometidas en el trabajo cuando se sienten apoyadas.

- Implementar sistemas de compañeros o programas de tutoría.
- Proporcionar recursos para que los empleados se apoyen unos a otros.

Trabaja en su propia resiliencia y estrategias de afrontamiento.

La vida siempre tendrá desafíos, pero podemos encontrar formas de manejarlos.

- Encuentra cosas que disfrutes hacer tanto en tu trabajo como en tu vida personal.
- Cuídese con un buen sueño, nutrición y movimiento, además de conectarse regularmente con sus seres queridos.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

La soledad puede ser un indicador de otros problemas de salud; contar con recursos y hablar con alguien son los siguientes pasos recomendados.

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.



NECESITA SOPORTE, llame o envíe un mensaje de texto al 988 hablar con alguien en el Suicidio Nacional y Crisis Lifeline o comuníquese con su proveedor. Comuníquese con el estilo de vida de Bellin Health Equipo de medicina para conectarse recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos en LifestyleMedicineTeam@bellin.org.

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**