

# Campus Seguro

Boletín 5 | Julio 2025

## Mente sana, vida plena

### Tips para fortalecer tu salud mental cada día

**Fomenta el amor propio**  
Reconoce tus logros y el de los demás.

**Practica el autocuidado**  
Tómate tiempo para ti. Medita, lee, toma un baño relajante o haz ejercicio.

**Busca apoyo**  
Conversa con alguien de confianza o pide ayuda profesional.

**Mantén una rutina saludable**  
Duerme bien, aliméntate de forma balanceada y mantente en actividad.

**Gestiona el estrés**  
Prueba con respiración consciente o meditación.



## Pausas activas

### Respiración consciente: el poder de volver al presente

La respiración consciente ayuda a reducir el estrés y mejorar el bienestar enfocándose en la inhalación y exhalación, sin distracciones.

#### Beneficios



## ¿Conoces el síndrome de Burnout?

El **Burnout** es el agotamiento físico y emocional causado por el estrés laboral crónico.



### Señales de alerta

- Cansancio extremo.
- Falta de motivación o desconexión.
- Dificultad para concentrarte.
- Irritabilidad o tristeza constante.



### ¿Cómo prevenirlo?

- Establece límites entre tu trabajo y vida personal.
- Organiza bien tu tiempo.
- Fortalece tu salud física y mental.



### ¿Qué hacer si aparecen los síntomas?

- Haz pausas activas.
- Conversa sobre lo que sientes.
- Prioriza el descanso.
- Busca apoyo profesional si lo necesitas.



### ¿Cuándo consultar?

- Si los síntomas persisten en el tiempo.
- Si el malestar interfiere con tu vida diaria.
- Si empeoran a pesar del autocuidado.

Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestros diferentes canales

#### BLOG

Así se entrena la mente para incorporar hábitos saludables y ecológicos  
<https://suramericana.com/blog/>

#### YOUTUBE

Asegúrate de respirar conscientemente  
<https://www.youtube.com/watch?v=t2sKAGld07c>

Asegúrate de cuidar tu mente  
[https://www.youtube.com/watch?v=rYXzKz\\_XeqA](https://www.youtube.com/watch?v=rYXzKz_XeqA)

## “Cuando la boca calla, el cuerpo habla”

En SURA estamos para ti y tus colaboradores

### ¿Hablamos?



#### Puedes marcar a nuestras líneas telefónicas y sus opciones:

**018000511414** opción 1, luego opción 4  
**604 4444578** opción 1, luego opción 4



#### O en la línea WhatsApp 3152757888 elige las siguientes opciones:

Autorizar tratamientos de datos  
ARL SURA  
Personas  
Salud mental

\*También puedes ingresar por la opción Urgencias, en salud, salud mental.

## ¡Ey, SURA tiene un nuevo beneficio para ti!

Disfruta de planes de **entrenamiento, nutrición, coach de bienestar, meditaciones guiadas** y mucho más con



**¡Escanea aquí y sorpréndete!**

\*Aplica según el seguro que tengas con SURA.