



CAMPUS SEGURO

Boletín 4

Junio 2026

Cuida tu salud mental mientras trabajas

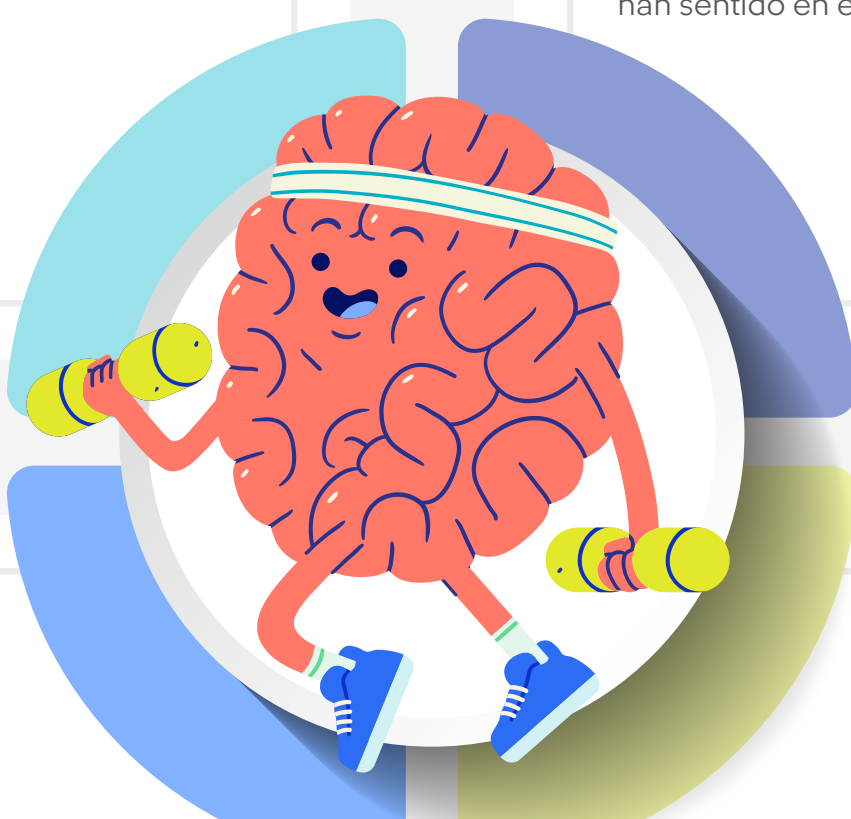
01

Haz pausas saludables y ejercicios de respiración.



02

Preocúpate por el estado emocional de tus compañeros y líderes, pregúntales cómo se han sentido en este proceso.



03

Si estás teletrabajando, expresa en tu equipo la posibilidad de flexibilizar algunos tiempos para atender algunas tareas del hogar.



04

Acude a prácticas de autocuidado como la higiene del sueño, la actividad física, la alimentación sana y consciente y la regulación emocional.



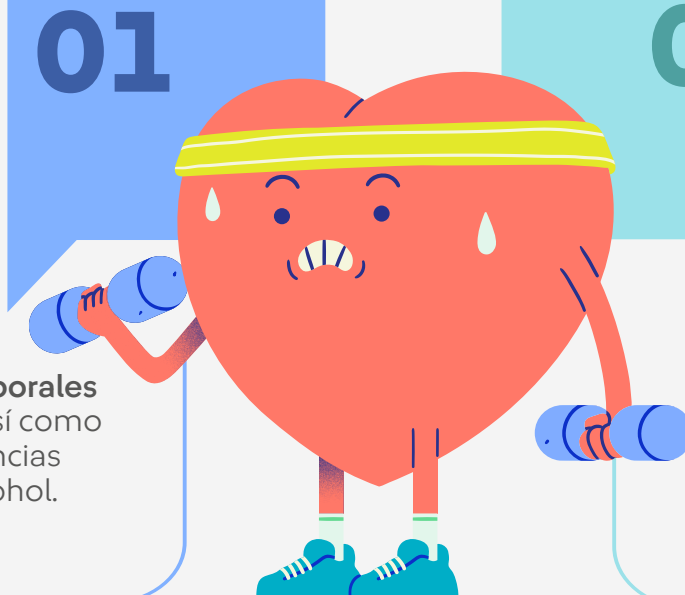
El cuidado de tu salud mental está en tus manos

Nuestra salud mental es tan importante como la física. Te invitamos a estar atento en todos los entornos, incluyendo tu trabajo.

La Organización Internacional del Trabajo -OIT-, sugiere la protección de tu salud mental así:

01

Evitando factores laborales que causen estrés, así como el abuso de sustancias psicoactivas y alcohol.



02

Promoviendo el buen trato, los lugares libres de humo y los estilos de vida que incluyan buena alimentación, reposo adecuado y actividad física.

TEN PRESENTE

Un trabajo seguro propicia condiciones para el cuidado de tu salud mental. En tus manos está adoptar hábitos de vida saludable que te permitan bienestar físico y mental.

Rutinas para tener un sueño saludable



Rutina

- Apaga el TV y silencia el celular 1 hora antes de dormir.
- Evita la actividad física fuerte.
- Trata de acostarte a la misma hora.
- Duerme entre 7 y 9 horas.



Alimentación

- No consumas alimentos pesados dos horas antes de dormir.
- Evita el café después de las 3 de la tarde.
- Evita las bebidas energizantes.



Habitación

- Ten una luz cálida.
- Manténla limpia y ordenada.
- Mantenerla oscura y en silencio al dormir.
- Saca de aquí tu oficina o apaga el computador.
- Escucha música relajante.

Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestros diferentes canales

YOUTUBE

https://www.youtube.com/results?search_query=seguros+sura+salud+mental

BLOG

<https://suramericana.com/blog/>

SITIO ESPECIALIZADO RIESGO PSICOSOCIAL

<https://arlsura.com/salud-mental-inner?salud=prevention>

“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.