

APOYO EN SALUD MENTAL

No estás solo/a. Si estás pasando por un momento difícil, queremos apoyarte.

En nuestra empresa promovemos el cuidado de la salud mental. Si en algún momento te sientes sobrepasado, triste, con angustia o necesitas hablar con alguien, te invitamos a buscar apoyo. **Hablar puede marcar una gran diferencia.**



Puedes acercarte con confianza a:

- Tu jefatura directa
- Supervisor/a de crisis
- Área de Recursos Humanos
- Área de Prevención de Riesgos

Además, contamos con un canal confidencial en la plataforma BUK, donde puedes comunicar situaciones o solicitar apoyo de forma segura y reservada.

Todas las conversaciones se tratarán con respeto y confidencialidad.

CENTROS DE APOYO DISPONIBLES



SEYDO

- Modalidad: Online
- Teléfono: +569 78493144
- Correo: loreto.araya@seydo.cl

Cobertura: Disponible para todos los trabajadores de la empresa, sin importar el tipo de contrato.



TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO

- Modalidad: Online y presencial
- Teléfono: +562 24117373
- Correo: centro@terapia.cl

Cobertura: Disponible para todos los trabajadores de la empresa, sin importar el tipo de contrato.



¡Recuerda!

Pedir ayuda es un acto de valentía.

Si estás pasando por un momento difícil, no tienes que enfrentarlo solo/a. Siempre hay personas dispuestas a escucharte y apoyarte.