

# DEPRESIÓN

Siga estos consejos para explorar un ambiente de trabajo saludable para quienes experimentan depresión y ofrecer apoyo. Abrirse con el empleador, los compañeros de trabajo y las personas cercanas a usted les permitirá comprender lo que se está desarrollando internamente y crear una respuesta de apoyo a su salud mental.

## Horario flexible

Si experimenta mucho estrés o se siente deprimido, su patrón de sueño puede verse afectado. Crear un horario flexible puede permitirle aliviar algo del estrés, beneficiándolo a usted y a su equipo. Esto le permitirá seguir dando lo mejor de sí mientras aumenta su productividad.

## Tareas pequeñas

Las tareas grandes pueden resultar abrumadoras. Divida el proyecto grande en tareas más pequeñas. Centrarse en completar tareas pequeñas le permitirá concentrarse mejor en el trabajo en cuestión. También puede crear una sensación de logro al completar pequeñas tareas.

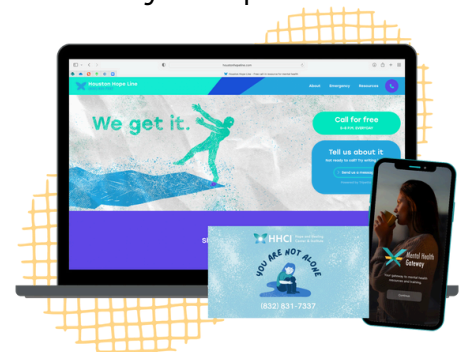
## Comunicar

Comunicar lo que está pasando con sus compañeros de trabajo más cercanos y su supervisor ayudará a crear una comprensión más saludable de la situación y les dará la oportunidad de ofrecer apoyo.

## Espacio cómodo de trabajo

Es importante sentirse bien en su espacio de trabajo. Personalice su área de trabajo para reflejarlo, creando un espacio que le haga sentir bien, cómodo y relajante. El estado de ánimo afecta mucho a los síntomas de la depresión, así que prueba a poner una imagen de un lugar o recuerdo que te haga sentir feliz y tranquilo.

<https://hopeandhealingcenter.org/get-help-hope-line/>



The Hope Line: 832-831-7337