



## El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental.

Visite nuestro nuevo [micrositio](#) para aprender a fomentar el bienestar mental y cultivar la compasión en el entorno laboral.

## Más allá de la tristeza.

En el boletín de este mes, ponemos el foco en la depresión, uno de los problemas de salud mental más comunes. La tristeza es una emoción humana natural provocada por los desafíos de la vida o los acontecimientos dolorosos. Sin embargo, cuando esos sentimientos persisten, es posible que esté experimentando depresión. Si el cuadro es constante o abrumador, puede que sea el momento de pedir ayuda.



### ¿Sufre de depresión?

Todos ocasionalmente nos sentimos tristes o angustiados, pero esos sentimientos suelen desaparecer. Sin embargo, cuando una persona experimenta depresión, el trastorno interfiere con la vida cotidiana.

[Más información](#)



### Cómo evaluar si sufre de depresión.

Reconocer cuándo se ha cruzado la línea hacia la depresión es un buen primer paso; el siguiente es encontrar una solución.

[Más información](#)

## Exclusivo para usuarios registrados.



### ¿Tiene síntomas de depresión?

[Acceda aquí](#)

## Artículo destacado del mes.



### ¿Está usted abusando de las drogas o el alcohol para hacer frente a la depresión o la ansiedad?

[Acceda aquí](#)

## Más recursos para explorar este mes.

- Explore la sección **Soporte y Recursos** de la aplicación para acceder a contenido útil como artículos, videos, podcasts y herramientas para ayudarle a promover su bienestar mental, físico, social y financiero.

Promovemos su bienestar general. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asesoramiento y asistencia confidencial a través de la aplicación, la web y por vía telefónica.

Es posible que el programa de su organización no incluya todos los servicios y características. Para obtener más información, inicie sesión en su cuenta, revise sus beneficios laborales o hable con el representante de Recursos Humanos.

