

LA MAGIA DEL CAOS

¿TE ATREVES A APOSTAR POR EL BIENESTAR EMOCIONAL EN TU EMPRESA?

- *Ante el actual fenómeno de la renuncia silenciosa y el impacto negativo que ha tenido el exceso de trabajo en la salud mental, **La Magia del Caos** pone a tu alcance herramientas clave para cuidar a tu equipo.*

Ciudad de México, 13 de marzo de 2023 – La salud mental se ha convertido en una prioridad dentro del ambiente laboral en los últimos años. La conexión entre el trabajo y el bienestar emocional ha adquirido relevancia. Pero... ¿Es acaso un tema en el que las empresas no han puesto suficiente atención y eso está generando pérdidas y una baja en la productividad?

De acuerdo con [un reporte de 2019 de la Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), 15% de los adultos han experimentado un trastorno emocional durante el trabajo. Y es que son muchos los factores en las actividades diarias dentro del ambiente laboral que pueden impactar negativamente el bienestar mental de nuestros colaboradores: empezando por las cargas excesivas, el desequilibrio entre trabajo y vida personal a raíz de los horarios y la necesidad de estar siempre “disponibles”; hasta la falta de oportunidades o un plan de carrera claro para desarrollar al máximo su potencial. Gracias a lo anterior, una persona inicialmente motivada, puede generar ansiedad, depresión o apatía profunda hacia sus tareas.

Esta desmotivación colectiva se hizo más evidente tras la pandemia y ha generado fenómenos como la “renuncia silenciosa” (situación en la que los empleados únicamente realizan las actividades estrictamente necesarias para su puesto y pierden interés sistemáticamente) lo cual ha escalado a tal nivel que ya es un tema viral en redes sociales. Solo en Estados Unidos, un 50% de los trabajadores encuestados en [una investigación de Gallup](#) mostraron estar desmotivados y distanciados emocionalmente de sus actividades laborales, haciendo el mínimo posible en ellas.

Y por si esto fuera poco, padecimientos como la depresión y ansiedad hoy también impactan económicamente a las empresas: la investigación de la OMS antes mencionada, revela que el costo anual global para las compañías asciende a **un trillón de dólares por año**. Sin duda alguna, el bienestar emocional es clave para construir equipos sólidos y de alto rendimiento que sean sostenibles a través del tiempo.

Sin embargo, existen acciones que puedes tomar para generar un cambio en tu entorno laboral; el primer paso es cuestionar la relación que tienes con las emociones: tómate un tiempo para validar todo eso que sientes cuando desempeñas tus labores diarias en vez de embotellarlas y llegar a una crisis emocional.

LA MAGIA DEL CAOS

En **La Magia del Caos**, creemos que es posible conectar profundamente con nosotros mismos y con nuestro alrededor, sin importar dónde estemos (manteniendo el balance entre la productividad y tu paz mental). Es por eso que hemos desarrollado una plataforma en la que tú y tu equipo van a poder obtener las herramientas necesarias para responsabilizarse de su propio bienestar emocional.

A través de cursos como [7 Días de Movimiento y Equilibrio](#) o [Recupera el Control de Tu Vida](#), tú y tu equipo aprenderán a gestionar sus emociones, aprendiendo a detectar y manejar la ansiedad, la culpa, la tristeza y el sentirse rebasados por la carga de trabajo; todo esto a través de herramientas 100% prácticas.

Hablar de salud mental es cada vez más importante y el ámbito laboral al ser una extensión de nosotros mismos requiere que trabajemos en nuestras emociones de forma constante. En **La Magia del Caos** queremos que disfrutes tu trabajo, no que éste te lleve al borde de una crisis... Conoce más acerca de nuestras herramientas y cursos en: <https://lamagiadelcaos.mx/> y ¡atrévete a romper el ciclo de la renuncia silenciosa!

###

ACERCA DE LA MAGIA DEL CAOS

Fundada en 2020 por Aislinn Derbez, **La Magia del Caos** es una comunidad que nació de la necesidad que existe hoy en día de conectar profundamente con nosotros mismos y nuestro alrededor. Todas las personas que integramos **La Magia del Caos** tenemos como objetivo que en esta plataforma exista una variedad de herramientas físicas y digitales (episodios de *podcast*, un *newsletter*, cursos y experiencias) con los mejores especialistas para tu autoconocimiento y desarrollo personal.

Para conocer más sobre nosotros visita <https://lamagiadelcaos.mx/> o síguenos en

Instagram: <https://www.instagram.com/lamagiadelcaos/?hl=es>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@lamagiadelcaos>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCSFLqWLjwsBr-XO9wJ73JkA>

CONTACTO PR another

Ahtziri Rangel

PR Account Executive

Cel: +52 1 55 1395 6970

ahtziri.rangel@another.co