

DÍA DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE

Porque en SENATI nos preocupamos de la salud mental de nuestros colaboradores, reconocemos la importancia de promover un entorno de trabajo que fomente el bienestar emocional y psicológico. Por ello, les brindamos los siguientes consejos para tener una buena salud mental garantizando así un ambiente de trabajo saludable y productivo para todos.

TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



Escucha música de tu agrado para mantenerte en un buen estado de ánimo.



Piensa positivo, te ayudará a tener claridad para disipar tus preocupaciones.



Haz deporte, realiza gimnasia en casa.



Procura descansar, el sueño es fundamental en toda la vida y aún más en situaciones de alto estrés.



Evita mirar o leer noticias que te causen preocupación, tristeza o angustia.



No consumas alcohol u otras sustancias que pueden afectar su salud.

Fuente: EsSalud

