



10 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



Cuida tu mente, mejora tu vida

Cada 10 de octubre, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental para crear conciencia sobre la importancia de cuidar nuestra salud mental y ofrecer apoyo a quienes lo necesiten. La salud mental es tan importante como la salud física para el bienestar general.

¡El cuidado de tu **salud mental**, empieza por ti!



Importancia de la Salud Mental:

Impacto en la vida diaria: Mantener una buena salud mental te ayuda a manejar el estrés, relacionarte mejor con los demás y tomar decisiones saludables.

Reconoce las señales: Sentirse agotado, perder la concentración o aislarse puede ser una señal de que tu salud mental necesita atención.

A continuación les brindamos los siguientes consejos para tener una buena salud mental garantizando así un ambiente de trabajo saludable y productivo para todos.

Habla de tus sentimientos:

Compartir cómo te sientes puede ayudarte a manejar las dificultades.

Practica la compasión y autocompasión:

aprende a regular tus exigencias y aceptar tus imperfecciones.

Mantén relaciones sociales saludables:

cultiva relaciones positivas y de apoyo con amistades, familiares y otras personas queridas.



Mantente activo:

El ejercicio físico es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo.

Pide ayuda:

No dudes en buscar apoyo profesional si te sientes sobrepasado.

Establece límites:

Evita llevar el trabajo a casa y asegúrate de tomar descansos regulares.



Tu salud mental es fundamental para tu bienestar y productividad, recuerda que es importante cuidar tu mente, tanto en el trabajo como en tu vida personal. Trabajemos juntos para crear un ambiente laboral saludable y equilibrado.