



Día Mundial de la Salud Mental: Trabajo y Salud Mental, un Vínculo Fundamental

ELABORÓ:
Centro de Bienestar



El Día Mundial de la Salud Mental, celebrado el 10 de octubre, nos invita a reflexionar sobre la importancia del bienestar mental en todos los ámbitos de nuestra vida. Este año, el lema "Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental" resalta la relación crucial entre nuestro entorno laboral y nuestra salud mental.

A continuación, presentamos algunas ideas y consejos para promover un entorno laboral saludable y un equilibrio mental adecuado.

Fomenta un ambiente de apoyo y comunicación abierta:

- Implementa feedback positivo y constructivo.
- Expresa tus preocupaciones y necesidades.
- Implementa políticas de trabajo flexible:
- Considera opciones de teletrabajo y horarios flexibles.
- Permite pausas regulares para evitar el agotamiento.
- Fomenta el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Utiliza recursos de apoyo y bienestar:

- Servicios de salud mental, como terapia y asesoramiento.
- Talleres y charlas sobre manejo del estrés y técnicas de relajación.
- Actividades recreativas y de esparcimiento.

Establece límites claros y realistas en el trabajo:

- Define expectativas laborales claras y alcanzables.
- Evita la sobrecarga de trabajo y respeta el tiempo de descanso.
- Promueve la desconexión digital fuera del horario laboral.

Cuida tu salud física:

- Consume alimentos saludables y opciones de hidratación.
- Realiza actividad física regular.

Fomenta una cultura de inclusión y respeto:

- Conoce y respeta las políticas contra la discriminación y el acoso.
- Crea espacios seguros donde todos se sientan valorados y respetados.

Como líder:

- Proporciona formación en inteligencia emocional y manejo del estrés.
- Anima a los equipos a modelar comportamientos saludables.
- Promueve el liderazgo empático y comprensivo.

El bienestar mental en el trabajo no es solo una responsabilidad individual, sino un esfuerzo colectivo que requiere el compromiso de todos.

Cuida tu salud mental por ti y por todos.

