

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 046/B/2017

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



Durante la vida adulta pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo. Nuestra vivencia en el trabajo es uno de los factores que determinan nuestro bienestar general.

Los empresarios y directivos que ponen en práctica iniciativas para promover la salud mental en el entorno laboral y prestan apoyo a los empleados que padecen trastornos mentales comprueban que no solo se obtiene una mejora de la salud del personal, sino que también se produce un aumento de la productividad. En cambio, un entorno de trabajo adverso puede ocasionar problemas físicos y psíquicos, un consumo nocivo de sustancias y de alcohol, absentismo laboral y pérdidas de productividad.

Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. De hecho, muchas personas padecen ambas afecciones.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **udes**
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional

SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES

Número:
046/B/2017

De acuerdo con un estudio reciente de la OMS, se estima que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial US\$ 1 billón en pérdida de productividad.



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE

Algunos tips para cuidar tu salud mental son:



Detecta síntomas de estrés y buscar actividades que aminoren sus efectos en el organismo.



Escucha música es un filtro que te cuidará de ruidos desagradables de ciertos lugares.



Mantente alerta de compulsión a comer demasiado, constipación, caída de cabello, etc.



Toma descansos en tus actividades, pues permitirá que tu cerebro descanse.



Toma caminatas al aire libre, te beneficiarán física y emocionalmente.



Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no la tienen.



Entrena tu cerebro con ejercicios mentales o juegos de destreza.



Aliméntate adecuadamente y no te saltes comidas.



La salud mental es, en términos generales el equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural, lo que garantiza su participación social de manera adecuada, con el fin de alcanzar el bienestar que desea.



¿Sabías que...
uno de cada 5 niños
tiene problemas de salud mental?



 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 046/B/2017

WEB GRAFIA

Día mundial de la salud mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. Organización Mundial de la Salud (Actualizado 2017). [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 14 de 2017 de 2017]. Disponible desde http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/

Imagen tomada de:

<https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental/>

http://insteractua.ins.gob.pe/2016/10/dia-mundial-de-la-salud-mental_10.html