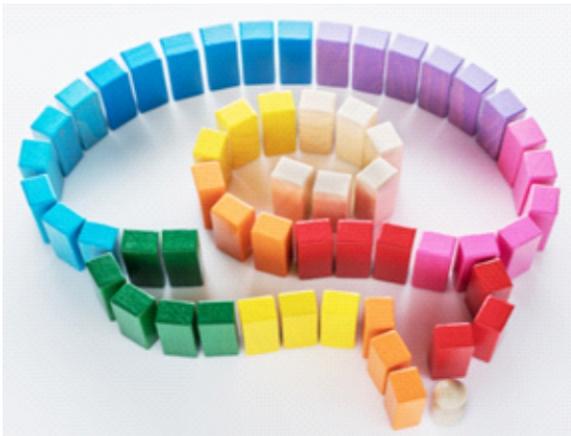




“LA SALUD MENTAL ES PARTE INTEGRAL DE LA SALUD, TANTO QUE SIN ELLA NO HAY SALUD” - OMS



¿Qué es la higiene mental?

Son aquellos hábitos que nos permiten a las personas gozar de salud mental y permanecer en armonía en el entorno que nos rodea.

Las conductas que se desarrollan permiten prevenir comportamientos negativos, aportar estabilidad emocional e incrementar la calidad de vida.

¿Qué relación hay entre Higiene Mental y Salud Mental?

La higiene mental son aquellas actividades que mantienen nuestra salud mental. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, puede afectar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos a diferentes circunstancias en la vida. De igual manera determina la forma en que nos enfrentamos a momentos estresantes de la vida, la forma como nos relacionamos con otras personas, la manera en la que tomamos decisiones en nuestras vidas. La salud mental hace parte de nuestra vida y por lo tanto es importante en todas las etapas de la vida.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL



- **Cubre tus necesidades básicas:** Cuidar nuestra alimentación y nuestro sueño, son claves para el bienestar psicológico.
- **Cuida tu autoestima y aprende a confiar:** Aceptarnos tal y como somos. Mantener activa la fe.
- **Gestiona tus emociones y cultiva el autocontrol:** Identifiquemos, interpretemos y modulemos la intensidad de nuestras emociones y sentimientos.
- **Maneja las expectativas y establece objetivos concretos:** Mantener la motivación, ser perseverante, para ello debemos fijarnos metas alcanzables. No renunciemos a nuestros sueños, manejemos expectativas y realidades.
- **Piensa en positivo y vigila las emociones negativas:** Siempre podremos contrarrestar y limitar el alcance de las dudas y los temores con pensamientos positivos.
- **Aprende a relajarte y tolerar la adversidad:** Desconectarnos siempre nos favorece física y emocionalmente.
- **Alimenta tu vida social y ayúdate de los demás:** Siendo seres sociales necesitamos divertirnos y compartir nuestras preocupaciones.
- **Realiza actividad física con regularidad:** Despejamos la mente y mantenemos una buena salud física.

CAPACITACIÓN COMO CUIDAR TU VOZ

Aprenderás como realizar ejercicios prácticos.

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

¡PARTICIPA!

RUMBATERAPIAS

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

¡PREPÁRATE Y PARTICIPA!

Llegaremos hasta tu puesto de trabajo

PROGRAMA RADIAL “LUPA LABORAL UD”

Aspectos laborales, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías y su implicación en el Trabajo, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo.

MIÉRCOLES 11:00 AM
LAUD 90.4 FM

¿SABES IDENTIFICAR LO QUE SIENTES?

ANSIEDAD

Físicos

Presión en el pecho
Sensación de ahogo
Taquicardia
Temblores



Emocionales

Miedo intenso
Llantos repentinos



Mentales

Preocupación excesiva
Hiperactividad mental



DEPRESIÓN

Físicos

Falta de energía
Problemas para dormir
Falta de concentración
Trastornos del apetito



Emocionales

Sensibilidad e irritabilidad
Baja autoestima y tristeza



Mentales

Agotamiento mental
Visión catastrofista



La Higiene Mental no depende solamente de los esfuerzos que realicemos cada uno de manera espontánea o por nuestra fuerza de voluntad. Recordemos que la Higiene Mental tiene un concepto más completo del bienestar psicológico de la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto, si somos capaces de influir y cambiar nuestro entorno, también somos influenciados por el, de esta manera se puede concluir que el bienestar mental tiene dos direcciones: una, lo que nosotros como personas decidimos elegir y otra aquello que el contexto en el que vivimos nos ofrece, nos devuelve, nos reporta.



HIGIENE MENTAL ES UN EQUILIBRIO EMOCIONAL Y COGNITIVO ENTRE NUESTRAS EXPECTATIVAS Y LO QUE NOS PASA EN EL AQUÍ Y EL AHORA.

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co