

10 de octubre

# Día Mundial de la Salud Mental

Eje de Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente de Innovación y Cambio Organizacional

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo manejamos el estrés, la relación con otros y la toma de decisiones.



## Tips para el cuidado de tu salud mental

**Explora tu mente:** descansa suficiente y ocúpate en actividades que te hagan sentir bien.

**Alimenta tu mente:** realiza ejercicio y aliméntate saludablemente.

**Relaja tu mente:**

- Plantea objetivos a corto, mediano y largo plazo que puedas alcanzar.
- Realiza actividades al aire libre.

**Equilibra tus emociones:**

- Comunícate de forma asertiva.
- Busca ayuda, si lo necesitas.

**¡La salud mental es fundamental y contribuye a mejorar todos los aspectos de la vida!**



**BIENESTAR  
FAMILIAR**