



La Dirección General de Sanidad Militar, se une a la celebración del Día Nacional del Psicólogo que en Colombia se conmemora cada año el día 20 de noviembre. “Ley 1090 de 2006 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”.

## PSICOLOGÍA EN EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES

EL Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, cuenta con un equipo humano idóneo capacitado en Psicología al servicio de los usuarios, que están distribuidos en los Establecimientos de Sanidad Militar y en las Unidades Militares a nivel Nacional con capacidad y disposición para velar por la salud mental de los usuarios de manera oportuna y con calidad.



## Psicología





## ¿Cómo cuidar la salud mental?

- Descansar correctamente: seguir una rutina a la hora de irse a dormir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar 8 horas diarias.
- Hacer ejercicio físico: realizar algún tipo de actividad física de manera regular ayuda a mejorar el estado de ánimo.
- Comer de forma saludable: una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.
- Tener la mente ocupada: disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien.
- Proyectar pensamientos positivos: gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.
- Mantener la comunicación: mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas ayuda mejorar el bienestar personal.
- Ponerse objetivos o metas: diariamente se fije unos objetivos que se puedan alcanzar y se establezca prioridades en lo que se desea lograr.
- Solicitar ayuda cuando sea necesario: ser sincero con uno mismo y en caso de no sentirse bien, acudir a un profesional de la salud mental, el cuál ayudará a encontrar las herramientas necesarias para sentirse mejor.



Psicología



**No estás solo**  
Sanidad Militar te acompaña

Gratuito Nacional 018000111456  
Móvil Claro #234  
Bogotá 6288900