



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

Boletín N° 52



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

El 10 de Octubre Día Mundial de la Salud Mental.

“Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo”.



¡La salud mental y el trabajo están estrechamente vinculados!

Un entorno de trabajo adecuado fomenta la salud mental, brindando un propósito y estabilidad, pero las malas condiciones de trabajo pueden perjudicar el bienestar mental, reduciendo tanto la satisfacción laboral como la productividad. OMS, 2024.





DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Tips para una buena salud mental

10
OCT

DÍA MUNDIAL DE
LA SALUD MENTAL

"Trabajo y salud mental, una relación fundamental"



El estigma y la discriminación a menudo impiden que las personas con problemas de salud mental busquen ayuda o encuentren y mantengan un empleo.

Los cuidadores y los miembros de la familia se ven afectados de manera similar

Aprenda técnicas para controlar el estrés y sea consciente de los cambios en su salud mental

La falta de apoyo a las personas con problemas de salud mental puede afectar negativamente su confianza en sí mismas, el disfrute en el trabajo, la capacidad para trabajar, las ausencias y la capacidad para obtener un empleo.

Los trabajadores necesitan apoyo para participar y prosperar en el trabajo

La salud mental y el trabajo están estrechamente vinculados.

La mala salud mental puede provocar una disminución del rendimiento, el ausentismo laboral y un aumento de la rotación de la persona.



OMS, 2024.



RECUERDA....

Los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental. Las condiciones insalubres, como el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que afecten la salud mental, la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo. OMS, 2024.





**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

RECUERDA... TENER UNA BUENA SALUD MENTAL TE PERMITE...

Disfrutar más de la vida.

**Tener relaciones saludables con mi familia, amigos
y comunidad.**

Mantener un cuerpo sano.

Generar estilos de vida saludables-

Salir adelante a pesar de las adversidades.

Expresar emociones adecuadamente.

Generar ambientes agradables.

