

Día Mundial de la Salud Mental

El Día Mundial de la Salud Mental se conmemora cada 10 de octubre para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en el mundo entero y movilizar apoyo para quienes lo necesitan. Este día también sirve como un recordatorio importante para no dar nuestra propia salud mental por sentado.

La salud mental...

- Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- Ayuda a determinar cómo gestionamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental también puede considerarse como “salud emocional” y es un componente vital de nuestro “bienestar general”, por lo que es tan importante como la salud física.

Todos tenemos momentos de tristeza, estrés o ansiedad. La mayoría de las veces, estos sentimientos pasan sin ningún problema, pero a veces desarrollan un problema más grave. Cuando esto sucede, es importante buscar ayuda.



¿Tiene problemas de salud mental?

Contacte a su **Programa de Asistencia al Empleado**. Ofrecemos asesoramiento gratuito y confidencial, así como otros recursos para que vuelva a sentirse estupendamente.

24/7 Asistencia en vivo

Llame a:
Aplicación: GuidanceNowSM
Identificación web:
En línea: guidanceresources.com

→
Escanear para
obtener más
recursos

