El servicio público es de todos

Función Pública

10 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental

Mi salud mental es mi bienestar

La salud mental es la base para asegurar el bienestar general de las personas, sociedades y países. Según la OMS es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Hábitos que debemos tener en cuenta:

1. Todo lo que está pasando, no durará para siempre.
2. Alimenta tu autoestima.
3. Aprende a poner límites.
4. Sé empático con los demás.
5. Continua con las medidas de bioseguridad y autocuidado.
6. Aliméntate sana y equilibradamente.
7. Organiza tu tiempo, ten rutinas.
8. Acepta tus emociones y gestiónalas a tu favor.
9. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, permite que tu respiración invada tu cuerpo.
10. Duerme mínimo 8 horas al día.
11. Aprovecha el tiempo con una actividad física.
12. Mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos.
13. Crea redes de apoyo que te permitan estar en compañía y comunicarte con otros.
14. No al consumo de sustancias psicoactivas.
15. Esta pandemia nos enseñó que somos resilientes.
16. Comenta tus emociones y pensamientos recuerda que contamos con nuestros primeros auxilios psicológicos, escríbenos al correo **bienestarcontigo@esap.edu.co** o agéndate en el siguiente link: **https://bit.ly/38UQyqR** con cualquiera de nuestros psicólogos a nivel nacional.

Para conmemorar este día tenemos diferentes actividades, consúltalas aquí: https://esapedu.sharepoint.com/sites/DireccinBienestar

Bienestar te escucha, Bienestar siempre contigo

Subdirección Nacional de Servicios Académicos - Dirección de Bienestar Universitario