



REVISANDO TU SALUD MENTAL



Al igual que la salud física, todos tenemos salud mental y necesitamos trabajar para mantenerla. Trabajar en la construcción puede ser exigente y estresante. Las largas horas, los plazos ajustados, las demandas físicas, el trabajo desafiante y los riesgos de seguridad pueden afectar nuestra salud mental. Al verificar regularmente cómo nos sentimos, podemos detectar posibles problemas a tiempo y tomar medidas para abordarlos antes de que se vuelvan más serios.

PASOS PRÁCTICOS PARA VERIFICAR TU ESTADO

Aquí hay algunos pasos que puedes seguir para revisar regularmente tu salud mental:

Autorreflexión:

- Tómate unos minutos cada día para reflexionar sobre cómo te sientes emocional y físicamente.
- Lleva un diario para anotar tus pensamientos y sentimientos.

Evalúa tus niveles de estrés:

- Identifica las fuentes de estrés y considera cómo te están afectando.
- Busca patrones en tu estado de ánimo y comportamiento.

Utiliza herramientas de salud mental:

- Usa aplicaciones de salud mental o recursos en línea diseñados para ayudarte a monitorear tu bienestar.
- Utiliza técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o ejercicios de atención plena.

Háblalo:

- Comparte tus sentimientos con alguien en quien confíes, como un amigo, un familiar o un compañero de trabajo.
- No dudes en buscar ayuda profesional si es necesario.

CONSTRUYENDO HÁBITOS SALUDABLES PARA TU SALUD MENTAL

Incorporar hábitos saludables en tu rutina puede ayudar a mantener una buena salud mental:

Muévete:

- Haz ejercicio regularmente. Hasta una caminata corta puede marcar la diferencia.
- La actividad física ayuda a reducir el estrés y mejora el estado de ánimo.

Alimentación Saludable:

- Lleva una dieta balanceada rica en frutas, vegetales y cereales integrales.
- Evita el exceso de cafeína y azúcar.

Descansa lo Suficiente:

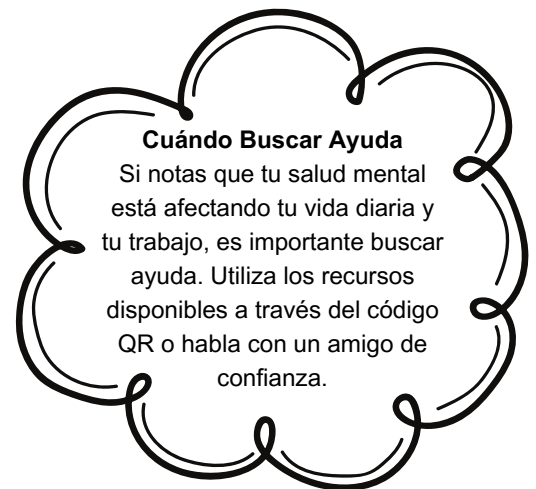
- Asegúrate de dormir lo necesario cada noche.
- Establece una rutina de sueño regular.

Conexiones Sociales:

- Mantén conexiones fuertes con amigos y familia. Participa en actividades sociales que disfrutes.

Toma Descansos:

- Haz pausas regulares durante el día laboral para descansar y recargar energía.
- Utiliza tu tiempo de vacaciones para relajarte y desconectar.



Obtén Acceso A Los Recursos De Salud Mental Ahora

