



SALUD MENTAL

Estado emocional equilibrado que permite disfrutar y enfrentar las situaciones cotidianas de manera adecuada sin afectación de la vida productiva



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL

La salud mental forma parte del bienestar integral de las personas, “no hay salud, sin salud mental”.



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL

Beneficios

1 Disfrutar la vida a plenitud

2 Mantener relaciones interpersonales sanas

3 Fortalecer la salud física

4 Tener un desarrollo integral pleno

5 Mejorar la autoestima

6 Manejar mejor el estrés

7 Reconocer y aceptar limitaciones propias



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

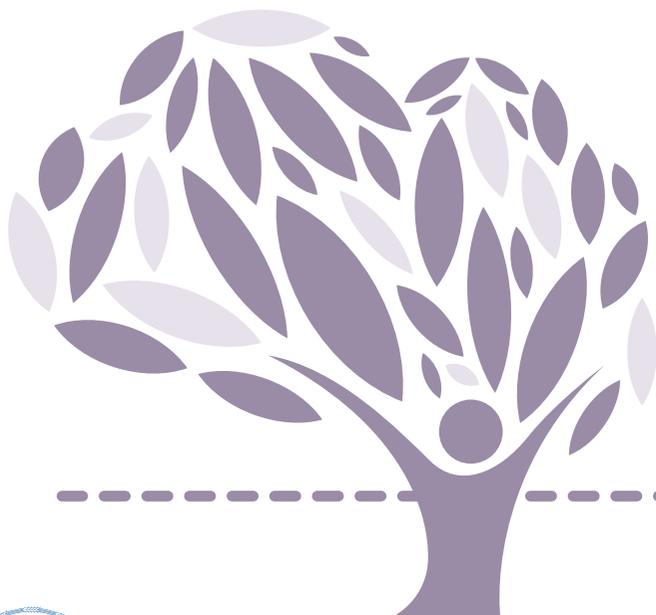


PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL ¡CAMBIA!

- 1 Reconoce y expresa tus emociones
- 2 Pide ayuda cuando lo necesites
- 3 Aprende a manejar el estrés y disfruta tu tiempo libre
- 4 Reflexiona antes de tomar decisiones para evitar conflictos
- 5 Di no cuando sea necesario
- 6 Comunica tus ideas y pensamientos de manera clara y directa
- 7 Acepta que no es debilidad sentir enojo, tristeza o miedo



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL ¡SÍGUELE!



Identifica tus emociones

1

2

Expresa de forma moderada tu sentir

Busca ayuda profesional cuando lo necesites

3

4

Organiza tus actividades para no saturarte

Recuerda que no te hace débil estar enojado,
triste o con temor

5

6

Sé empático con las emociones
y estados de ánimo de los demás

Relaciónate armónicamente contigo y con tu entorno

7



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL ¡ME CUIDO!

Aprendo a identificar mis emociones

1

2

Mejoro la comunicación de mis sentimientos

Medito mis decisiones

3

4

Organizo mis tiempos para no saturarme

Procuro comprender a los demás

5

6

Practico actividades que me relajen

Me acerco a mis redes de apoyo

7

(familia, pareja, amigos, profesional de la salud mental)



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL SOY CONSTANTE

Trato de identificar mis emociones

1

2 Comparto los malos momentos con mis redes de apoyo

Organizo mis actividades para no saturarme

3

4 Priorizo mis compromisos

Respeto ideas y opiniones de los demás

5

Procuro realizar actividades relajantes

6

7 Expreso adecuadamente mis sentimientos



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SALUD MENTAL FESTEJA SANAMENTE

1

Anímate... evalúa tus logros personales y establece nuevas metas

2

Organiza tus gastos para no estresarte ni excederte... paga primero tus deudas

3

Disfruta tiempo de calidad con tus seres queridos... no te aísles

4

Limita el uso de alcohol en tus convivios... no manejes si has bebido

5

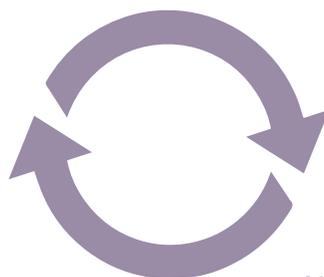
Busca ayuda si te sientes muy triste y desmotivado

6

Procura resolver conflictos que te mantienen preocupado

7

Visualiza el nuevo año como una oportunidad para mejorar tu vida



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR