

Campaña de promoción de la salud mental laboral y bienestar del personal de la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México

SALUD MENTAL

¿Qué es?



Es el Estado de bienestar donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera.

La salud mental es la prevención y promoción del bienestar psicosocial.

¿Qué elementos interactúan en la salud mental?

- ★ Familia, vínculos cercanos y pareja.
- ★ Contexto, cultura, sociedad.
- ★ Experiencias en el neurodesarrollo.
- ★ Trabajo y entorno laboral.
- ★ Identidad laboral.

Estrategias de Autocuidado



Nutrición, hidratación constante



Sueño Descanso



Ejercicio



Trabajo en equipo



Verbalización de los acontecimientos relevantes

El autocuidado emocional es la función reguladora que las personas y los profesionistas deben, deliberadamente, llevar a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar en óptimas condiciones tanto en la vida diaria como en sus lugares o entornos laborales.

Beneficios del Autocuidado



Satisfacción



Sensación de fuerza



Conocimiento de sí mismo



Confianza



Efectividad



Mejoramiento en las relaciones

¿QUIERES SABER MÁS ACERCA DE SALUD MENTAL?

Comunicate o contáctanos

salud_mental@fgjcdmx.gob.mx
Red 5984



Instituto de Formación Profesional y Estudios Superiores @IFP_CDMX @ifpescdmx

Programa de Gestión del Desempeño y Desarrollo Humano