

Recomendaciones para cuidar nuestra salud mental en el trabajo

El ser humano es un ser integral, por lo que el equilibrio en todas sus esferas es vital para alcanzar el control en las emociones y gestionarlas diariamente. A continuación, algunas recomendaciones:



Realice actividad deportiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar entre 150 a 200 minutos de actividad física aeróbica por semana. La idea es empezar con algunos minutos para entrar en rutina.



Tome los cinco tiempos de alimentación recomendados.



Realice pausas activas.

Además de promover la relajación muscular, mejoran la circulación sanguínea y disminuyen el estrés, aumentan la productividad, el rendimiento y la energía corporal.



Duerma al menos siete horas por noche.

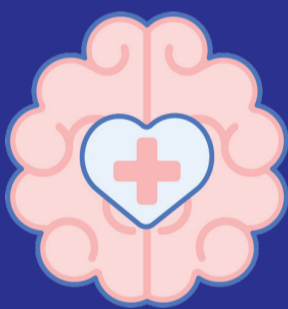


Busque colaboración con su red de apoyo.

Esto es vital para promover la escucha activa y descargar sus emociones en un entorno de confianza; propicie una conversación positiva con su jefatura para fomentar una relación laboral sana.



Promueva un balance entre el trabajo y si familia o vida cotidiana.



Kit de primeros auxilios emocionales

Si algún compañero/a de trabajo está atravesando por un problema de salud mental, aplique los cinco pasos de los primeros auxilios psicológicos para saber qué hacer y cómo reaccionar:

Preguntar: para escuchar activamente y brindar ayuda a la persona que lo necesita.

Escuche: para comprender y entender cómo ayudar.

Promover la acción: para ayudar a la persona para que consiga la ayuda precisa.

Verifique: si la intervención fue de ayuda.

Fuente de información: Kimberly-Clark, 2023.



Incidencia de la salud mental en Costa Rica

- De acuerdo con la revista The Lancet, Costa Rica incrementó en un **35,2%** los trastornos depresivos y en un **35,6%** los trastornos de ansiedad durante el 2020. Debido a lo anterior, nuestro país se ubica 7.6 puntos porcentuales por encima del promedio planetario en trastornos depresivos, según el Instituto de Investigaciones Psicológicas. de la Universidad de Costa Rica (UCR)
- Este estudio afirma que las personas más afectadas, tanto por los trastornos depresivos como por los de ansiedad a nivel mundial, fueron las mujeres y los grupos juveniles.
- Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el trabajo decente puede contribuir a la recuperación y a la inclusión, y mejorar la confianza y el funcionamiento en la sociedad, en las personas con problemas de salud mental.

Fuentes:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/43-noticias-2021/1121-la-salud-mental-es-ahora>
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>