

Cuidando a quienes somos

tuconsejería

"La información verídica y temprana representa una disminución de riesgos"

Reconocer que necesitamos ayuda no es una señal de debilidad, revisar constantemente el estado de nuestra salud mental es una práctica saludable.

¿Qué cosas estoy haciendo para manejar la presión o el estrés que representa mi trabajo o mi vida diaria?
¿Estoy conforme con eso?

¿Cuándo fue la última vez que revisé cómo se encuentra mi salud mental?

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| Esta semana | <input type="checkbox"/> |
| Hace un mes | <input type="checkbox"/> |
| Hace más de un mes | <input type="checkbox"/> |
| Nunca lo he hecho | <input type="checkbox"/> |

¿Tengo un espacio donde pueda hablar acerca de las cosas que me generan estrés o que me molestan?
¿Quisiera buscar uno?

Indicadores del estado de la salud mental

- Calidad del sueño y posibles afecciones (ej. insomnio, sueño interrumpido etc.)
- Tipo e intensidad de emociones a lo largo del día (ej. siento emociones desagradables en alta intensidad constantemente)
- Percepción de mí, de otras personas y del mundo (ej. no confío en nadie, no me siento productivx en mi trabajo)
