

DESTACADOS DEL MES



Está bien NO estar bien



TRANSFORMANDO LA SALUD MENTAL PARA TODOS

El informe de salud mental de este año de la OMS nos entregó datos, preguntas y respuestas.

Aclara que la salud mental es fluida y varía a lo largo de la vida, en la medida en que se ven enfrentadas a situaciones cambiantes y factores estresantes.

Además, 1 de cada 8 personas sufre algún trastorno mental, siendo los más comunes los ansiedad y depresión. Sin embargo, muchos no buscan ayuda temiendo la discriminación o por falta de recursos.

La salud mental es un requisito previo para el bienestar y la calidad de vida. El compromiso con esta es una inversión para un futuro mejor para todos.

El informe busca sensibilizar, inspirar y fundamentar el cambio. Cada vez hay más pruebas que la inversión en la salud mental tiene una de las mejores tasas de retorno financiero, en mejoras de productividad y salud.

POST FAVORITO DEL MES

A veces intentando ayudar a otros decimos frases que no son empáticas e invalidan emociones y sentimientos, sobre todo las más "incómodas" de sentir: la tristeza, el miedo o el enojo.

Ser optimista es ver el lado bueno de las cosas y el aprendizaje que nos deja cada, pero no ocultar o dejar de escuchar lo que nos causa dolor.

Frases que hacen daño

¿Las conoces?

Un mundo obsesionado con ser feliz



SÍGUENOS INSTAGRAM @PSICOLOGAS.RAMISPANNIER