



# *SALUD mental en la oficina*

“Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo”.

# *Día internacional de la salud mental*

*10 de octubre*

El Día Internacional de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre de cada año y su objetivo principal es crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo.

El tema de este año es “Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo”.

Los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental.

Los problemas de salud mental tienen un impacto directo en los lugares de trabajo al aumentar el ausentismo, reducir la productividad y aumentar los costos de la atención médica.

Con el 60% de la población mundial trabajando, se necesitan medidas urgentes para garantizar que el trabajo evite los riesgos para la salud mental y proteja y apoye la salud mental en el trabajo.

# *El objetivo de este día...*

**El objetivo General de este día es :**

- **Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental.**
- **Visibilizar trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y otros padecimientos, reduciendo el estigma y la discriminación hacia quienes los padecen.**

La salud mental es fundamental para, pensar, sentir, aprender, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir al mundo entre otras.

La salud mental está determinada por factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos. Algunos padecimientos que pueden afectar la salud mental son:

- Depresión
- Ansiedad
- Epilepsia
- Demencias
- entre otras



La ansiedad puede provocar o empeorar otras enfermedades, tanto mentales como físicas, como:

- Depresión
- Trastornos por consumo de drogas
- Problemas para dormir
- Problemas digestivos o intestinales
- Dolores de cabeza y migrañas
- Problemas del corazón
- Problemas inmunitarios
- Trastornos psicósomáticos

## MÉXICO

En México, la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama) añadió datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) los cuales, muestran que en México el 19.3 por ciento de la población adulta padece síntomas severos de ansiedad y más de 30 por ciento los presenta de forma leve o moderada.



*Los síntomas del trastorno de ansiedad son: taquicardia, mareos, adormecimiento de manos, tensión muscular, sudoración, opresión en el pecho, cambios de temperatura del cuerpo, así como problemas para dormir y respirar.*

Cuando el trastorno inicia, los síntomas son leves o moderados, pero pueden evolucionar a severos; esto trae como consecuencia disminución de la calidad de vida, el desarrollo de otros trastornos de salud mental, mayor riesgo.

Además de tratamiento farmacológico y atención psicológica, es posible controlar una crisis de ansiedad a través de ejercicios de respiración y actividad física; esto permite desenfocar la atención de los síntomas o pensamientos que la están provocando y disminuir los síntomas asociados



La NOM-035-STPS-2018, titulada “Factores de riesgo psicosocial en el trabajo - Identificación, análisis y prevención”, es una normativa mexicana cuyo objetivo es establecer los elementos necesarios para identificar, analizar y prevenir factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral, así como para promover un entorno organizacional favorable.



*Objetivo Principal, proteger la salud mental de los trabajadores y fomentar la seguridad y bienestar psicosocial en el lugar de trabajo y prevenir factores de riesgo como estrés, ansiedad y violencia laboral que puedan afectar la salud mental de los empleados.*



# *Como mejorar mi calidad de vida*

**A fin de frenar las enfermedades derivadas de una mala salud mental, te recomiendo realizar actividades que activen tu sistema nervioso parasipatico, tales como, meditación, respiración consciente, pausas activas, caminatas conscientes, y justo en este e-book te explicare sobre estos ejercicios.**

Lo primero que debes saber es que cualquiera de las actividades que te mencione, se deben de realizar de forma consciente, es decir, abandonar el celular, el correo electrónico, y otros distractores.

Usa un cronómetro, este pequeño amigo será tu aliado en mostrarte cuando tiempo llevas haciendo tu actividad consciente; te recomiendo realices estas prácticas conscientes, de dos a tres veces al día, por 3 minutos cada uno .

El cerebro es uno de nuestros órganos mas importantes y debes darle todas las herramientas para que se centre en respirar y vivir solo un momento a la vez, aquí te enumero algunas herramientas para ayudarlo a centrarse.

- 1.Cronómetro
- 2.Audífonos con música relajante
- 3.Aromaterapia (si no sabes usarla manda un mensaje y yo te enseño)
- 4.Respiración
- 5.Ojos cerrados o bien abiertos, pero con consciencia.



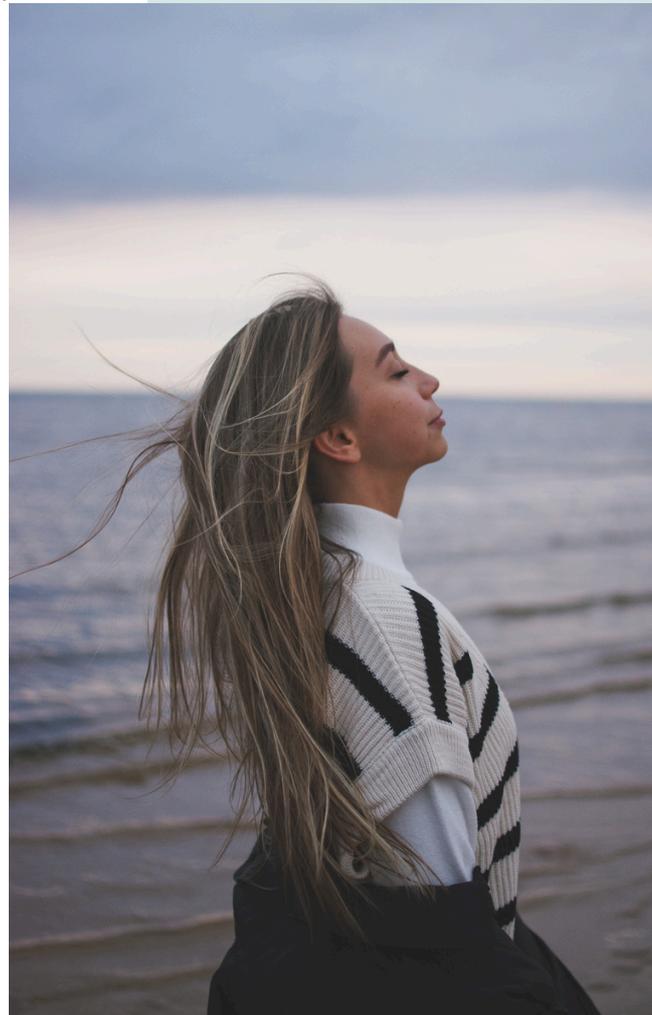
*El secreto para tener una vida relajada y productiva, es aprender una buena técnica de respiración y usarla en pausas activas conscientes.*

# ¿Cuál es la forma correcta de respirar?

Aquí te enumero algunos pasos para una buena respiración.

1. Pies tocando el suelo, o bien incluso sentado en el suelo.
2. Espalda recta, esto te ayudara a que tus pulmones tengan espacio para una mayor capacidad pulmonar.
3. Brazos sobre tus rodillas, y piernas relajadas.
4. Baja tus hombros y relaja tu mandíbula.

Entonces, estas listo para realizar tu pausa consciente; pon música relajante, aquí te dejo un ejemplo, de una lista de reproducción de spotify, pero, puedes usar la que más se adecue a ti <https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DXebxttQCq0zA?si=0de83c5159b04eab>



# Ejercicio 1

En este momento debes estar como se mencionó arriba.

Respiración consciente:

1. Inhala por tu nariz y suelta muy despacio el aire por tu boca, como si soplaras a las velas de un pastel.

la segunda propuesta es inhala por tu nariz y sueltalo por la boca haciendo un sonido de "Ah" muy suave.

2. Cuenta mentalmente los 4 segundos de cada inhalación y exhalación, esto le ayudara al cerebro a centrarse en la actividad que está realizando.

3. Pídele a tu cuerpo mentalmente, que relaje una parte de su cuerpo, con cada respiración, por ejemplo, pies, piernas, cadera, espalda, hombros, brazos y cabeza.

4. Permite que pasen de 2 a 3 minutos realizando la misma técnica.



*Realizar respiraciones conscientes durante 3 minutos, ayudara a oxigenar tu cerebro, lo cual, te dará una mejor toma decisiones .*

*Además disminuirás, el cortisol, disminuyendo el dolor en tu cuerpo.*



## *Ejercicio 2*

### **Movimiento consciente.**

**La propuesta es que a través del movimiento, hagas consciencia de tu respiración y con ello logres sentirte mas relajado y conectado a tu cuerpo.**

**Ponte creativo, cada oficina es diferente, solo te pido, uses música, audífonos pero sobre todo tu cronómetro.**

Algunas opciones son:

1 Realiza una caminata consciente, poniendo mucha atención a cada detalle de tu oficina, viendo el piso, el techo, la ventana, a cada paso busca agradecer a cada pequeño detalle que veas, por ejemplo, una planta, el sol que entra por la ventana.

2 Cada hora levántate de tu silla, y realiza pequeños estiramientos, uniéndolos al ejercicio de la respiración

3 Si te es posible, baila dos minutos en tu lugar y riéte de ti mismo.

## Ejercicio 3

### Vocalización

Usaremos las letras A, O y U, ya que son las letras que te permiten soltar la energía en el cuerpo.

La dinámica es la misma, usa tu cronómetro y música relajada.

Revisa que tu espalda este derecha, puedes estar sentado o de pie, toma una respiración por tu nariz y suéltala haciendo sonido de A, repítela 3 veces, y así sucesivamente de O y U.



*La llave la tienes en  
tus manos, ahora  
solo elije, realizar  
tus pausas activas y  
cambiar tu vida.*



# ¿Quieres aprender más?

Búscame en mi pagina web

**[www.samadhicongabylimon.com](http://www.samadhicongabylimon.com)**,

actualmente trabajo en la Ciudad de San Pedro Cholula, Puebla, pero puedo guiarte de forma presencial o bien on line, para que logres tener una vida mas plena, mas relajada y con ello tu entorno laboral sea mas eficiente y productivo.

Tengo más de 14 años dedicada a enseñar a las personas a relajarse y lograr tener una vida mas plena; soy maestra certificada en varios estilos de yoga y además soy terapeuta holística, brindo terapias como reiki, masaje terapéutico, barras de Access, flores de Bach, meditación, entre otras.

Estoy aqui, para ti.



*Gaby Limón.*



cel. 2221 33 49 45

[www.samadhicongabylimon.com](http://www.samadhicongabylimon.com)

@samadhicongabylimon