



Psicología Médica

Mapa conceptual

Lic. Sandy Naxchiely Molina Roman

Liliana Pérez López

Primer semestre

“A”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de diciembre de 2022.

Salud mental en el trabajo

¿Cómo fomentar la salud mental?

Conversar con el empleador sobre las necesidades emocionales

Reconocer los signos de la depresión para realizar un autoanálisis

colaborar con las personas que están sufriendo para que también busquen ayuda

Evitar llevar trabajo a casa o tener jornadas de trabajo extensas

¿Qué es la salud mental laboral?

puede definirse como

un estado de bienestar que

permite al empleado ser consciente de

sus propias aptitudes

Factores que afectan el bienestar mental en el trabajo

Sobrecarga de trabajo

Bajo nivel de apoyo a los colaboradores

Escaso poder de decisión del personal

Políticas de seguridad y salud inadecuadas o inexistentes.

Bibliografía

Importancia de la salud mental. (2019, 23 octubre). Universidad IEU. Recuperado 12 de diciembre de 2022, de <https://ieu.edu.mx/blog/tendencias/la-importancia-de-la-salud-mental-laboral/>