



Universidad del sureste
Campus Comitán
Licenciatura en medicina humana

Psicología medica

Salud mental y trabajo

Lic. Sandy Naxchiely Molina Román

Jazmín Guadalupe Ruiz García

1 "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de diciembre de 2022

Salud mental y trabajo

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona

El trabajo apoya la salud mental

Proporciona

Un medio de vida

Un sentido de confianza, propósito y logro

Oportunidad para las relaciones positivas

Inclusión en una comunidad

Inclusión en una comunidad

Base para establecer rutinas estructuradas

Riesgos para la salud mental en el trabajo

Insuficiencia de capacidades

Discriminación y exclusión

Violencia, acoso u hostigamiento

Funciones laborales menos definidas

Promoción insuficiente o excesiva

Remuneración inadecuada

Apoyo a los trabajadores

Los ajustes razonables en el trabajo

Horarios flexibles

Tiempo adicional

Tiempo libre para citas de salud

Los programas de reincorporación

Apoyar a reincorporarse

Intervenciones

Intervenciones psicosociales

Actividades físicas recreativas

Creación de un entorno

Fortalecer

Liderazgo

El derecho

La integración

La participación

El cumplimiento

Referencia bibliográfica

Prevención Integral. (2020, Febrero) Refresca tu práctica: Respiración de abeja, Bhramari Pranayama. Prevención Integral.

<https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2020/01/31/refresca-tu-practica-respiracion-abeja-bhramari-pranayama#:~:text=%2DAI%20espirar%20une%20tus%201abios,m%C3%AAs%20larga%20que%201a%20inspiraci%C3%B3n.>

Organización Mundial de la Salud, (2022, Septiembre) La salud mental en el trabajo. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>