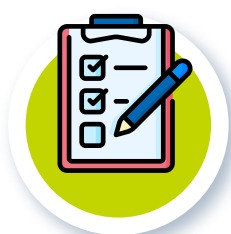


10 DE OCTUBRE
**DÍA MUNDIAL DE
LA SALUD MENTAL**

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL EN EL TELETRABAJO?



Planifica tu trabajo en tareas prioritarias y establece metas diarias



Destina un lugar físico de trabajo y mantenlo organizado



Respetar los bloques de descanso o pausas que idealmente no impliquen trabajo doméstico



Establece una rutina y horarios de actividades



Realiza ejercicios de elongación durante tu jornada laboral



Respetar los horarios de comida y mantente hidratado, bebiendo al menos 2 litros de agua al día



Mantén contacto con tu equipo de trabajo, a través de reuniones virtuales



**ALGUNOS
DATOS**

- Los **trastornos mentales** son la **principal** causa de **discapacidad** en el mundo
- Aproximadamente **1 de cada 4 adultos** y **1 de cada 10 niños**, padecerá un trastorno mental **durante su vida**
- Sólo durante el decenio **2002-2012** se observó un aumento de un **700%** de las enfermedades **mentales** de **origen laboral**
- Así también, los trastornos mentales podrían aumentar el riesgo de contraer **enfermedades infecciosas** y padecer **enfermedades cardiovasculares**

