



Recomendaciones para el cuidado de la **Salud Mental** en el retorno al **trabajo presencial**

- **Vincularse:** rodearse de relaciones y personas que generen emociones positivas y gratificantes.
- **Proteger los propios pensamientos:** evitar bombardeo de información y compartir información solo basada en evidencia.
- **Realizar ejercicio:** de respiración y físico dentro del puesto de trabajo y tomando pausas, lo cual ayudará a lograr calma, tranquilidad y manejar el agotamiento físico y mental al reintegrarse a las actividades presenciales.
- **Tomar tiempo:** para decidir, planificar y dosificar esfuerzos para facilitar la adaptación y mejorar la reintegración laboral.
- **Concentrarnos en lo que podemos hacer:** mantener una actitud proactiva y así mejorar nuestro desempeño laboral y personal.
- **Mostrar empatía:** escuchar y compartir con tus compañero(a)s formando un grupo de trabajo unido y que se apoyen mutuamente.
- **Mantener visión de equipo:** somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione en el regreso al trabajo.
- **Confiar en nosotros(a)s:** seguimos haciendo bien nuestro trabajo, lo que cambió fueron las condiciones.

Referencia: ilo.org/americas, www.prevencionar.com y www.achs.cl

El servicio de Salud Mental se encuentra a tu disposición para cualquier duda o ayuda que necesites:
Horario de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas
Comunícate a las extensiones 2125,4015 ó 5901

O si lo prefieres escríbenos vía Teams:
Psic. Lucía Araceli Sánchez Reyes
Psic. Georgina Noemi Guerra Figueroa
Psic. Ingrid Citlalli Cervantes Huerta
Agenda tu cita en el siguiente correo: VAngelesV@mail.scjn.gob.mx