



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL⁺ 10 DE OCTUBRE



**UNIVERSIDAD
LIBRE[®]**

Seccional Pereira

**REACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL** 
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)



Es una oportunidad para crear conciencia acerca de la importancia de la salud mental.

Según la OMS la salud mental es “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad (...) es además, un derecho humano fundamental.”



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**

Seccional Pereira

**REACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL** 
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar
Universitario



PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL PUEDES:



Hacer ejercicio al menos 3 veces a la semana.



Centrar tu atención en cosas positivas.



Tener una alimentación balanceada y mantenerse hidratado.



Practicar la gratitud.



Dormir entre 6 y 8 horas.



Mantener buenas relaciones interpersonales .



Usar técnicas de relajación.



Consultar con un profesional en caso de ser necesario.



Realizar actividades cotidianas placenteras (hobbies).



UNIVERSIDAD LIBRE
LIBRE

Seccional Pereira

REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar
Universitario



¿CUÁNDO SE DEBE BUSCAR UN PROFESIONAL?



- ♥ Problemas para dormir.
- ♥ Cambios en el apetito y altibajos no deseados en su peso.
- ♥ Dificultad para levantarse debido a su estado de ánimo.
- ♥ Falta de concentración.
- ♥ Pérdida de interés en cosas que por lo general le son divertidas.
- ♥ Incapacidad para realizar sus funciones diarias.



— DÍA —
**SALUD
MENTAL**



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**

Seccional Pereira

**REACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL** 
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

**Bienestar
Universitario**

