

# Priorice su salud mental

La definición de objetivos y la evaluación del progreso son hábitos que las personas exitosas adoptan con regularidad. El proceso de definición de objetivos que aprenderá en este desafío puede ayudarlo a establecer metas para cada aspecto de su vida. Participe en este desafío para tomar conciencia sobre la salud mental.

Utilice la información que obtenga durante el transcurso de la campaña de salud mental para definir al menos un objetivo específico a implementar en cuanto a la salud mental y el bienestar general. Redacte su objetivo en el espacio provisto. Crea en usted mismo y en su objetivo. ¡Puede hacerlo!

## Registro del desafío: Defina sus objetivos personales y de salud mental

Llamado a la acción de la campaña	Haré esto...
Comprométase a aprender lo más posible acerca de la salud mental y a contribuir en la reducción del estigma.	
Hágase responsable de sus hábitos de vida y priorice su salud mental.	
Consulte cuanto antes a un proveedor de servicios de salud o profesional de la salud mental si advierte algún síntoma de problemas de salud mental, ya sea suyo o de otra persona.	
Preste atención a las necesidades de salud mental de los niños, adolescentes y adultos mayores de su familia o de la comunidad.	
Ante los primeros síntomas de estrés, adopte las medidas necesarias para prevenir cualquier sentimiento negativo. Si comienza a experimentar sensación de ansiedad o depresión, busque ayuda profesional especializada de inmediato.	
Anote las preguntas o inquietudes que le gustaría analizar con el proveedor de servicios de salud o profesional de salud mental al que vaya a consultar.	
Promueva una cultura de trabajo positiva y favorable, de manera que los compañeros de trabajo que tengan problemas sientan la confianza para pedir y recibir ayuda.	
Sea positivo y optimista. Cuídese usted para poder cuidar y apoyar a los demás.	

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



---

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el "Contenido") están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La afección y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier afección y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su afección y sus circunstancias particulares.