

## **DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**

***Lic. Ps. María Benites / Psicóloga Ocupacional AC Medical***

El 2020 nos ha traído una serie de dificultades a causa del COVID-19, desde su aparición los cambios han sido contantes, trasladar el trabajo a casa, ser más meticuloso con la higiene de las manos y los objetos, mayor inversión en implementos de bioseguridad, estar en encierros prologados, entre otros.

Estos cambios generan niveles de estrés, ansiedad y depresión en los colaboradores (tanto los que trabajan desde casa, los que trabajan en forma presencial y los que trabajan en primera línea para brindar atención a pacientes), los cuales necesitan herramientas necesarias para poder enfrentar el panorama actual.

Todo lo antes mencionado nos hace reflexionar sobre el Día Mundial de la Salud Mental, hoy 10 de octubre, la importancia de valorar e invertir en esta área que tanto adolece en las personas, quienes creen que al ser un problema psicológico **SE PASARA SOLO**, eso no es así, se requiere de apoyo constante y herramientas por un profesional capacitado, el cual al trabajar el fortalecimiento de sus capacidades y expresión emocional ayudara a las personas a adaptarse a un mundo que se enfrenta a grandes cambios y exige mayor compromiso para luchar con las vicisitudes.

Las políticas y la inversión en salud mental permiten generar menor impacto económico, permitiendo que el capital humano pueda mantener su eficiencia y mayor adaptabilidad.