

CUIDAR TU SALUD MENTAL

ES CUIDAR TU VIDA

La salud mental es la base de nuestro bienestar y del rendimiento en todos los ámbitos de nuestra vida



BIENESTAR emocional



RENDIMIENTO laboral y académico



RELACIONES saludables



CALIDAD de vida

CUIDAR TU MENTE,
TRANSFORMA TU PRESENTE
Y TU FUTURO



TOMAR CONCIENCIA
Y OCUPARNOS

del bienestar psicológico
y de la salud mental
es prioritario en la
sociedad actual



POR DENTRO
TAMBIÉN
SE CONSTRUYE
TU MEJOR VERSIÓN



PEQUEÑAS ACCIONES DIARIAS,
GRANDES CAMBIOS PARA TODA LA VIDA.



FORTALEZCAMOS NUESTROS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO



AUTOCUIDADO



Duerme, aliméntate bien,
muévete, descansa,
pon límites y haz lo que
te hace bien

Tú también mereces
tu cuidado

GESTIÓN EMOCIONAL



Reconoce lo que sientes,
expresalo de forma
saludable y regula tus
emociones

Respira, siente,
transforma

CONEXIÓN Y APOYO



Pide ayuda, ofrece apoyo
y construye vínculos
que te nutran

No estás solo/a.
Juntos es mejor

RESILIENCIA



Adáptate, aprende y
sigue adelante.
Las dificultades
también te fortalecen

No se trata de evitar
las tormentas, sino de
aprender a navegar

OPTIMISMO



Entrena tu mirada para
enfocarte en lo positivo
y en las posibilidades

Una actitud positiva
abre caminos

TU BIENESTAR IMPORTA. TU SALUD MENTAL IMPORTA. TÚ IMPORTAS.



Hablemos de salud mental.
Cuidémosla. Siempre.



Mutua Universal

www.mutuauniversal.net

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026



Material publicado en 2026