**Tomar conciencia sobre la salud mental – Correo electrónico**

**Correo electrónico previo al lanzamiento: (opcional)**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Próximamente

La salud mental es un aspecto importante de su salud y bienestar general. Esto incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la manera en la que usted piensa, siente y actúa. La salud mental determina el modo en el que usted maneja el estrés y se relaciona con los demás, y las decisiones que toma a diario. Estar mentalmente sano permite promover la productividad y el éxito en el trabajo, la escuela, la crianza de los hijos, el cuidado de otras personas y otros aspectos importantes de su vida.

El estigma que experimentan las personas que padecen una enfermedad mental los pone en riesgo de sufrir pobreza, discriminación y violaciones a los derechos humanos. Recomiende a su familia, compañeros de trabajo y amigos aprender más acerca de la salud mental en general, y de cualquier condición específica presunta o real. Hablar sobre lo que sucede permite eliminar el estigma, acercar a las familias y los amigos, y ayudar a lidiar con el estado de salud mental propio y el de los demás.

Obtenga más información acerca del evento de lanzamiento de la campaña “Tomar conciencia sobre la salud mental”, que tendrá lugar el día <fecha> en <lugar>.

Como parte de este programa, todos los empleados están invitados a participar del desafío “Priorice su salud mental”, que dura cuatro semanas y le ofrece <una oportunidad de ganar>.

¡Todos nos beneficiamos de la promoción de la salud mental positiva y el bienestar general!

Gracias

L0821015802[exp1122][Todos los estados] ©2021 MetLife Services and Solutions, LLC.

**Correo electrónico de lanzamiento: Semana 1**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Súmese para comenzar

¡Está invitado!

Súmese a nosotros hoy a las <hora> en <lugar> para nuestro evento de lanzamiento de la campaña “Tomar conciencia sobre la salud mental”, de un mes de duración.

Esto es lo que aprenderá si participa en la campaña.

* Cómo repercute la salud mental en la salud y el bienestar general
* Mitos comunes acerca de la salud mental y las enfermedades mentales
* Acciones que podrían mejorar la salud mental en las comunidades
* Estrategias de cuidado personal que podrían mejorar la salud mental y el bienestar de las personas
* Factores de riesgo para los problemas de salud mental
* Síntomas de enfermedades mentales en adultos, adolescentes y niños
* Maneras de contribuir a una óptima salud mental en niños, adolescentes y adultos mayores
* Diferencia entre depresión y los niveles de estrés y ansiedad normales
* Cómo se diagnostica la depresión
* Estrategias para prevenir el suicidio
* Cómo encontrar recursos y servicios de salud mental
* Medidas para ayudar a un compañero de trabajo angustiado
* Maneras de evitar el desgaste en el lugar de trabajo y de lidiar con un entorno laboral estresante
* Ventajas de la resiliencia y maneras de desarrollarla

El evento de lanzamiento es, además, el momento perfecto para inscribirse en nuestro desafío de salud mental “Priorice su salud mental”. Si participa, tendrá la oportunidad de <ganar importantes premios>.

Súmese y obtenga más información. ¡Puede ayudarse a sí mismo y a los demás!

L0821015802[exp1122][Todos los estados] ©2021 MetLife Services and Solutions, LLC.

**Correo electrónico recordatorio: Semana 2 (opcional)**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Desafíese a usted mismo a priorizar su salud mental

¿En qué consiste el desafío de salud mental?

Este desafío es un programa de cuatro semanas que lo invita a poner en práctica la nueva información y habilidades aprendidas acerca de la salud mental. Cada semana, irá recibiendo nueva información sobre la salud mental y el bienestar general, y las medidas que puede adoptar para promover su propia salud mental positiva y la de los demás. También aprenderá maneras de desarrollar hábitos de vida más resilientes en su hogar y en el trabajo.

Semana 1: Comenzar a hablar acerca de la salud mental

Semana 2: ¿Quiénes están en riesgo?

Semana 3: Reconocimiento de la depresión y otras condiciones mentales

Semana 4: Apoyo a la salud mental y al bienestar general

Pensamos que se beneficiará al participar en el desafío. ¡Puede marcar una diferencia en su propia salud mental!

En el caso de que considere que necesita ayuda profesional en este momento de su vida, comuníquese de inmediato con su médico o proveedor de servicios de salud.

<Adjunto: Priorice su salud mental>

L0821015802[exp1122][Todos los estados] ©2021 MetLife Services and Solutions, LLC.

**Correo electrónico motivacional: Semana 3 (opcional)**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Práctica de meditación de atención y conciencia plena del momento presente

No existe mejor manera de proteger y promover su salud mental que a través de la práctica de meditación de atención y conciencia plena del momento presente. Ser contemplativo significa vivir el momento, prestar plena atención a sus ideas, sentimientos y sensaciones, sin catalogarlas como buenas o malas. No vivir en el pasado ni preocuparse por el futuro. La meditación de atención y conciencia plena del momento presente tiene varios beneficios positivos, como bajar los niveles de estrés y proteger de la ansiedad y la depresión1.

Tómese cinco minutos para practicar este ejercicio de relajación2. La mayoría de las personas considera que relaja y vigoriza al mismo tiempo.

* Busque un lugar tranquilo donde no lo molesten. Cierre la puerta si está adentro.
* Siéntese en posición cómoda y erguido en una silla, con los pies apoyados en el piso (si es posible, quítese los zapatos). Apoye las manos sobre su falda o muslos.
* Cierre los ojos (si lo desea) e inhale varias veces de manera profunda y tranquila. Concéntrese en la sensación del aire que ingresa por sus fosas nasales y penetra en sus pulmones. ¿El aire es cálido o frío? ¿Siente algún aroma en el aire?
* Exhale por la boca y perciba el sonido y la sensación del aire que pasa por sus labios.
* Perciba las tensiones de su cuerpo. Mueva suavemente los hombros en círculos para relajar las tensiones.
* Libere sus pensamientos de todo el estrés, por ahora. Si se distrae, lo cual es muy probable, vuelva lentamente al estado de concentración.

Puede encontrar muchas oportunidades para practicar esta relajación, por ejemplo, al despertarse por la mañana, durante el almuerzo o la merienda (para disfrutar plenamente todos los aspectos de su comida) o por la noche, antes de irse a dormir. Algunas personas hasta practican lapsos breves de meditación de atención y conciencia plena del momento mientras hacen fila para pagar.

Fuentes:

1*Psychology Today, Mindfulness*. Disponible en [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com); visitado el 7-5-2020.

2INTERVENT International. *Lifestyle management program: Learning to relax* (Programa de control de hábitos de vida: Aprender a relajarse), 2020.

L0821015802[exp1122][Todos los estados] ©2021 MetLife Services and Solutions, LLC.

**Correo electrónico de evaluación de los empleados: Semana 4 (recomendada)**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Queremos conocer su opinión

Gracias por participar en la campaña “Tomar conciencia sobre la salud mental”.

Tómese unos instantes para completar una breve encuesta de evaluación (documento adjunto) para que podamos conocer su opinión sobre toda la campaña. ¡Nos importa lo que piensa!

Además, recuerde completar el registro de la campaña “Priorice su salud mental”. Envíe sus objetivos para mejorar su salud mental a <persona> antes del día <fecha> <para ganar>

¡Gracias!

<Adjunto: Queremos conocer sus comentarios>

L0821015802[exp1122][Todos los estados] ©2021 MetLife Services and Solutions, LLC.

**Desafío organizacional: Semana 4 (opcional)**

Asunto: Tomar conciencia sobre la salud mental/Únase a sus compañeros de trabajo para un desafío grupal:

Difusión de información acerca de la salud mental

Gracias por participar en la campaña para tomar conciencia sobre la salud mental.

Como ya sabe, uno de los objetivos más importantes de esta campaña es reducir el estigma relacionado con los problemas de salud mental. Aprender más sobre los problemas de salud mental y hablar de ellos de manera abierta puede ayudar a prevenir las enfermedades mentales y lograr que las personas afronten los problemas de salud mental propios y ajenos.

Como organización, queremos hacer nuestro aporte para difundir información precisa y confiable sobre la salud mental y el bienestar general, y de esta manera, comenzar a hablar sobre el tema. <Nuestro objetivo es distribuir <#> volantes y folletos a la gente de nuestra comunidad>.

Consulte el adjunto para obtener información acerca de cómo puede ayudarnos a lograr nuestro objetivo.

¡Gracias!

<Adjunto: Difusión de información acerca de la salud mental>

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

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 condición 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 condición médica 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 condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.