

BOLETÍN PSICOLÓGICO

MES ABRIL 2026



07 DE ABRIL
“DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”



28 DE ABRIL
“DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO”



30 DE ABRIL
“DÍA NACIONAL DEL PSICÓLOGO PERUANO”

07 DE ABRIL “DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”

HÁBITOS SALUDABLES



COME EQUILBRADAMENTE
EVITA ALIMENTOS DAÑINOS



HIDRÁTATE
BEBE AL MENOS 2 LITROS DE AGUA AL DÍA



DESCANSA
DORMIR AYUDA A QUE EL CUERPO SE RECUPERE



REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS
EL CONTROL DE LA DETECCIÓN TEMPRANA SALVA VIDAS

NO IGNORES TU SALUD MENTAL
ESTRÉS, ANSIEDAD O DEPRESIÓN PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS



HAZ EJERCICIO
COMER EQUILBRADAMENTE Y HACER EJERCICIO EVITA ENFERMEDADES

28 DE ABRIL “DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO”

Recomendaciones para trabajar frente al ordenador

Cabeza

Mantener la cabeza y el cuello rectos, la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia dentro

Hombros

Los hombros deben estar relajados y alineados

Espalda

Recta y pegada a la silla. Utilizar una silla ajustable con soporte lumbar

Ojos

Separación de 45 a 75 cm de la pantalla y a 1/3 de la parte superior del monitor

Ratón y teclado

A la misma altura que los codos y las muñecas doblados ligeramente

Pies

En un reposapiés de 45 cm de ancho y 35 cm de profundidad con inclinación ajustable 0°-15° horizontal. Superficie antideslizante



PREVINTEGRAL
GROUP

Posiciones a evitar



Y recuerda moverte...

-  Realiza pausas cada 2 horas
-  Haz estiramientos
-  Haz uso de las escaleras en lugar del ascensor
-  Camina mientras hablas por teléfono

30 DE ABRIL

“DÍA DEL PSICÓLOGO PERUANO”

LA REALIDAD DEL PSICÓLOGO EN EL PERÚ

En nuestro país, la psicología enfrenta desafíos como la escasez de profesionales y la falta de acceso a servicios de Salud Mental en escuelas.

Escasez de psicólogos

- A nivel nacional, hay pocos psicólogos en comparación con otros países.
- En las escuelas públicas, hay solo un psicólogo por cada 3,620 alumnos.
- Las regiones amazónicas son las más afectadas.

Falta de acceso a servicios de Salud Mental

- Casi el 98% de las instituciones educativas nacionales no cuentan con al menos un psicólogo.
- Esto evidencia una brecha significativa en la atención de los trastornos mentales.



Cuidar de la Salud Mental es vital para el bienestar integral, impactando directamente en la salud física, la productividad laboral y la capacidad de alcanzar nuestro potencial.

"No es débil quien pide ayuda, sino valiente"