



¡Atiende tu mente!

Tu salud mental es tan importante como la física, por ello, no debes descuidarla ni subestimar las señales que te indican que algo está cambiando en ti.

Para evitar estos cambios, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Trata de mantener siempre una actitud positiva y tranquila.
2. Sin estar ajeno a la situación actual, evita la sobreinformación y consulta únicamente datos y fuentes confiables. Procura hablar y buscar contenidos sobre otros temas.
3. No atiendas, ni compartas mensajes catastróficos, ni de fuentes dudosas.
4. Acepta sentir emociones que son normales, como miedo y preocupación, pero no las alimentes.
5. Trata de utilizar adecuadamente las redes sociales, comparte con familiares, amigos y compañeros mensajes positivos y motivacionales.
6. Organiza tus actividades en casa, establece horarios de trabajo, estudio y un espacio para compartir en familia.
7. Realiza actividades como juegos de mesa y gimnasia cerebral, con las personas con las que convives.
8. Alimenta y mantén viva tu parte espiritual.
9. Utiliza las herramientas tecnológicas para establecer comunicación con familia y amigos.

Recuerda: eres un ser integral
¡atiende tu mente!

Desde la dirección de Gestión Humana estamos atentos para dar apoyo a tus necesidades.

Si tienes alguna consulta, contáctanos a través los siguientes correos:

desarrollodetalento@uao.edu.co, drobles@uao.edu.co o yjaramillo@uao.edu.co.



ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
DE ALTA CALIDAD
Vigilada por el Ministerio de Educación,
Res. No. 1094, 2017-0001.



¡Atiende tu mente!

¿Qué hacer si tengo un episodio de ansiedad o pánico?

Experimentar ansiedad en momentos difíciles es natural, la ansiedad en un nivel controlado nos ayuda a estar alerta, pero debemos evitar que se salga de control y nos llene de pensamientos negativos.

Por eso, si llegas a experimentar momentos de ansiedad, realiza los siguientes ejercicios:

1. Detente unos minutos y toma asiento, respira, relájate y trata de sobrellevar las emociones.
2. Observa el lugar donde te encuentres, ubícate en relación a tu espacio y baja los hombros de forma natural.
3. Cierra los ojos y ábrelos lentamente. Haz una transición pausada a tus actividades y observa cómo se siente.
4. Escucha música que te relaje y ponte en sintonía con los sonidos del entorno.
5. Realiza cualquier actividad que te permita distraerte.
6. Presta atención a tu respiración de manera que sientas como inhalas y exhalas profundamente. Repite el ejercicio varias veces.
7. No te automediques, si es necesario, solicita orientación.
8. La UAO te brinda orientación psicológica, para lo cual puedes solicitar cita al correo: escuchapsicologica@uao.edu.co

Recuerda: eres un ser integral
¡atiende tu mente!

Desde la dirección de Gestión Humana estamos atentos para dar apoyo a tus necesidades.

Si tienes alguna consulta, contáctanos a través los siguientes correos:

desarrollodetalento@uao.edu.co, drobles@uao.edu.co o yjaramillo@uao.edu.co.



ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
DE ALTA CALIDAD
Vigilada por el Ministerio de Educación,
Res. No. 1094, 2017-0001.