



TIPS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

PVE PROMOCIÓN DE LA SALUD
MENTAL Y PREVENCIÓN DEL
RIESGO PSICOSOCIAL



Evita pensamientos obsesivos

Los pensamientos nos son los hechos, sino sucesos mentales y están ligados a nuestras emociones, por eso con mucha frecuencia dependen de nuestro estado de ánimo, orientando nuestro comportamiento y cognición.

Relajate

Dedica momentos a actividades que disfrutes, como leer, mindfulness, caminar. Estas actividades pueden ayudarte a reducir la tensión y encontrar calma



Reconoce tus Emociones

Todas las emociones cumplen funciones adaptativas no son ni buenas ni malas. Gestionarlas adecuadamente te permitirá potenciar tu desarrollo personal, profesional, optimizar tu tiempo y en la resolución de problemas. Preguntanos como se hace.

Cuida tu sueño

Un buen descanso es fundamental para un equilibrio emocional, ya que no descansar afecta importantes aspectos como la atención, memoria, aumento de problemas cardiacos, irritabilidad.



Pedir ayuda está bien

Es un paso valiente y necesario cuando enfrentamos momentos difíciles que superan nuestros recursos para afrontarlos y superarlos. Pide ayuda si aspectos como el sueño, la alimentación, estado de animo bajo, aislamiento social, ya no disfrutas como antes tu vida entre otros.



Necesitas ayuda

Con el objetivo de brindar un acompañamiento integral en salud, te acompañamos:
correo - pvepsicosocial@udistrital.edu.co

