



6 *Tips*

para el manejo
de la *ansiedad*



Universidad de
América
Código SNIES 1715



PSICOTIPS



1

Respira profundamente varias veces.

2

Concéntrate en el aquí y el ahora.

3

Habla con alguien de confianza.

4

Organiza las prioridades en tu vida.

5

Haz actividad física.

6

Busca apoyo en el Servicio de Psicología.



Universidad de
América
Código SNIES 1715



PSICOTIPS



SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Para la atención de dificultades académicas y personales.

carlos.espinosa@uamerica.edu.co

Atención presencial:

EcoCampus de los Cerros

Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Sede Norte

Sábados: 8:00 a.m. a 12:00 m.