



Fundación
Universidad de América

Código SNIES 1715

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN Y MANEJO ADECUADO DEL ESTRÉS



@uniamericaoficial
www.uamerica.edu.co

Hola,

Estos días se caracterizan por la necesidad de cuidar nuestra salud y la de los demás, por eso es importante manejar la distancia social y permanecer en casa.

He aquí algunos consejos para el manejo y prevención del estrés:

- Aliméntate adecuadamente y en las horas establecidas.
- Mantente hidratado todo el tiempo.
- Haz actividad física moderada.
- Duerme entre 7 y 8 horas todos los días.
- Organiza tu tiempo y da prioridad a las actividades más importantes.
- Soluciona los problemas que están pendientes lo más pronto posible. Si es difícil solucionarlo por ti mismo busca ayuda.
- No asumas compromisos que no puedes cumplir.
- Acepta tus limitaciones y no trates de ser perfeccionista, sin dejar de hacer tu mejor esfuerzo en los trabajos.

- Prémiate después de cada logro y cuando te equivoques piensa que es parte del crecimiento personal académico y profesional; después de todo de los errores se aprende.
- Aprende a reír, disfruta del buen humor y aprende chistes.
- Evita el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- No consumas bebidas energizantes, no las necesitas si tu vida es ordenada y en exceso perjudica tu salud.
- Sé optimista; ten pensamientos de éxito y positivos, esto te permite percibir la vida de forma amable. Por el contrario si son negativos o pesimistas las cosas se nos dificultan.
- Pasa un buen tiempo en familia.
- Lee un libro que te guste.
- En medio de la coyuntura, vigila tu salud. Recuerda que puedes hacerlo a través de la línea 3008001500 del Servicio Médico de la Universidad.

¡Recuerda que las crisis son oportunidades!

Carlos Espinosa Reyes

Coordinador Servicio de Psicología

E-mail: psicologia@uamerica.edu.co

www.uamerica.edu.co

#SomosUAmérica
#MeQuedoEnCasa



Fundación
Universidad de América
Código SNIES 1715



@uniamericaoficial
www.uamerica.edu.co