ACOMPAÑAMIENTO PSICOEDUCATIVO

# SALUD MENTAL EN POCOS PASOS

AES PACE UBB







Cuidar de uno mismo/a es lo principal... ¿Pero cómo lo hago?

#### 1.- Tener hábitos saludables

Tener una rutina clara puede ayudarte a mantener e incorporar hábitos que te hagan sentir mejor, como:



-Dormir de 6 a 8 horas diarias
-Tomar 8 vasos de agua al día
-Comer al menos 3 comidas,
incorporando vegetales y frutas
-Realiza alguna actividad física
-Relacionarte con personas cercanas
-Reconocer tus emociones y cuidar de ellas

## 2.- Ten como prioridad tus emociones

Muchas veces nuestras emociones nos indican que algo está pasando y debemos prestarles oído para poder sentirnos mejor.



-Escribe tus emociones, pensamientos y experiencias, de esta forma puedes visualizarlos claramente.

-Date tiempo de pensar y sentir, puede ser abrumador, pero a la larga te ayudará a ser más consciente de ti mismo/a

#### 3.- Toma descansos

Reconocer cuando estamos cansados/as o cuando no podemos seguir haciendo una tarea, nos ayudará a gestionar nuestro tiempo, ánimo y disposición para realizar las tareas que tenemos.



-Siéntate a respirar de forma profunda

-Escucha música que te alegre
-Prepárate algo para beber, como un
vaso de agua, un mate, té o café
-Sal al jardín o bien a dar una vuelta

#### 4.- Acepta

Muchas veces pasamos mucho tiempo cuestionando nuestros pensamientos, emociones y acciones, lo cual nos angustia y preocupa, alejándonos del presente.



Para estar en el presente acepta quien eres hoy, agradece quien fuiste y las cosas que hiciste, las cuales te hacen ser quien eres hoy.

Hoy eres diferente a quien eras ayer, no seas tan duro/a contigo mismo/a, siempre hay tiempo para progresar.

#### 5.- Se gentil contigo mismo/a

Siempre esperamos que el resto nos aprecie o tenga gestos amables con uno/a. Pero también nosotros/as podemos hacer eso por nosotros/as mismos/as.



-Reconoce tus cualidades

-Date tiempo para disfrutar de ti

-Cuida de ti de la misma forma que
cuidarías a alguien que te necesita

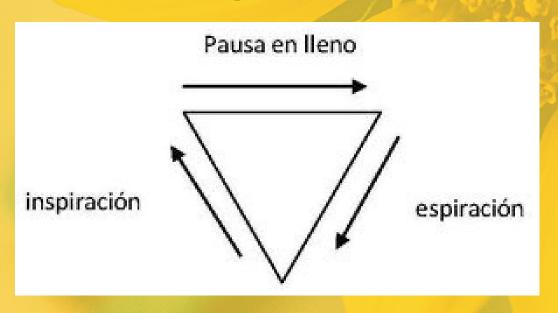
-Ten gestos de amor contigo mismo/a,
como prepararte algo rico, invitarte a
algún lado, o disfrutar de tus propios
silencios

#### Para Respirar:

Puedes poner una música agradable de fondo Siéntate de forma cómoda en una silla Inspira por 5 segundos, mantén la respiración por 3 segundos y luego espira por 5. Repítelo cuantas veces quieras hasta que sientas que estás más calmado/a.



Sigue este triangulo como ejemplo de respiración:



ACOMPAÑAMIENTO PSICOEDUCATIVO

### SI TIENES DUDAS CONTACTANOS POR GORREO

Sede Chillán Pablo Rodríguez parodrigu@ubiobio.cl

Angélica Albornoz aalbornoz@ubiobio.cl

Cesar Ramos cramos@ubiobio.cl

Sede Concepción Anaí Vallejos avallejos@ubiobio.cl

Alejandra Pinto apinto@ubiobio.cl







PACE UBB Programa PACE UBB - www.pace.ubiobio.cl

#ConstruyendoOportunidades - #NuevoPaceUBB