



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

AES PACE UBB

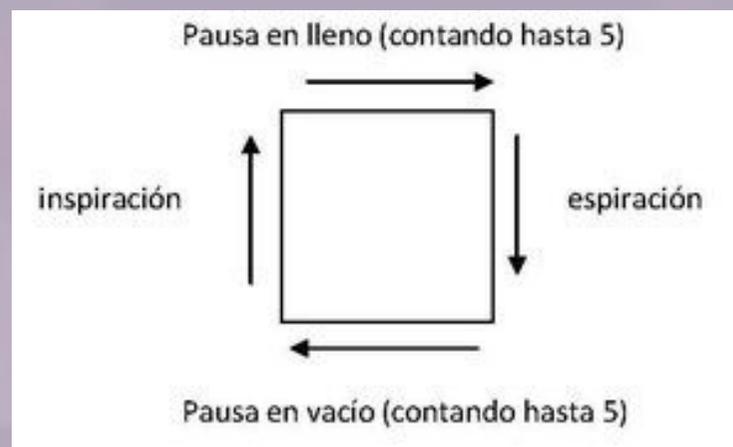
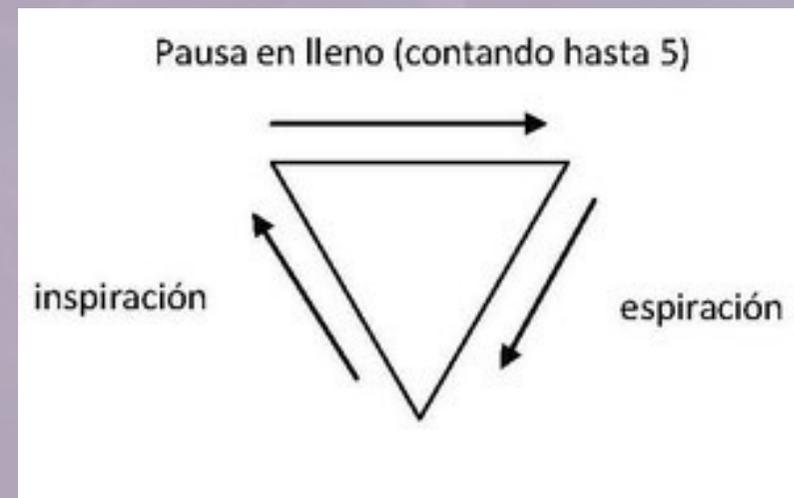
Escribe tus miedos

Te ayudará a concretizar lo que sientes, externalizar y observar desde otro punto. Al dejar tus miedos en un papel es como si descargaras tu pensamiento y lo almacenaras en otro lugar, liberando espacio mental para ocuparte de las cosas que realmente son importantes.



Respira

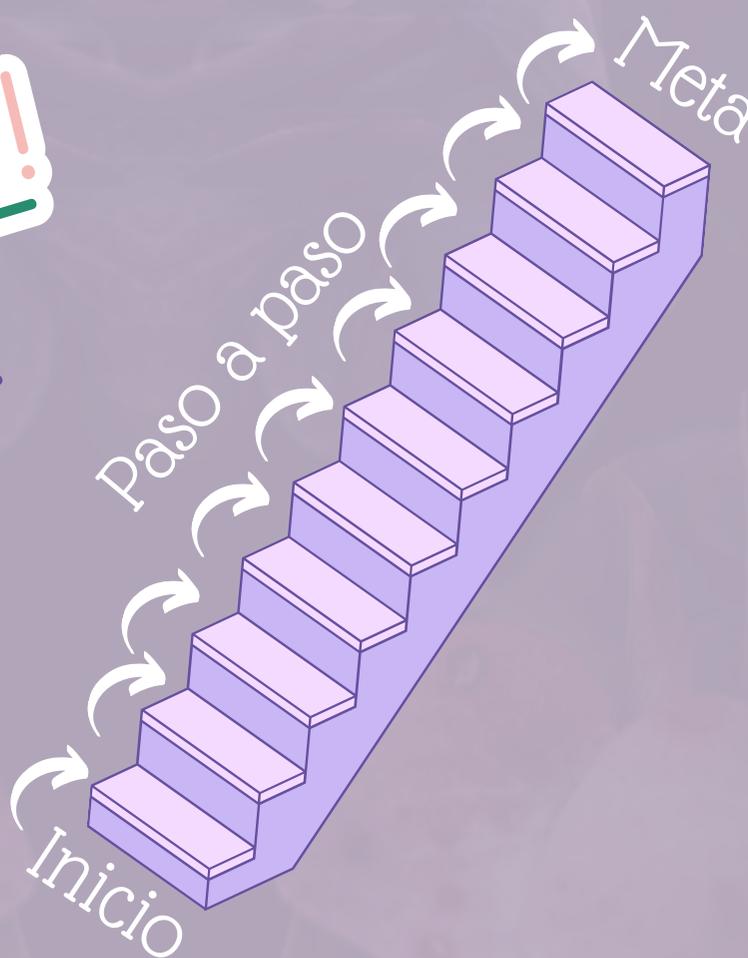
Puedes practicar estas tres formas de respirar, intercala de 3, 5 o 7 segundos según que tan cómodo te sea.



Prioriza

Has un listado de las cosas que debes hacer y dale importancia a lo urgente. Toma descansos entre cada tarea.

IMPORTANT!



Reconoce

Visualiza tus logros y avances, algunas veces estamos muy centrados en lo que está mal o lo que no nos sale, angustiándonos. Por lo que centrarte en las cosas que si salen bien te traerá una sensación de realización.

Ganar pequeñas batallas, es un logro.



Siente

Muchas veces el hecho de evitar sentir nos causa mayor ansiedad y malestar. Encontremos un espacio donde nos permitamos reconocer nuestras emociones.



Actua

Pensar antes de actuar nos ayudará a tomar mejores decisiones frente a nuestro bienestar. Piensa en lo que quieres hacer y trata de ver si es una acción que traerá bienestar para otros como para ti.



Cambia

La resistencia al cambio, a lograr adaptarse a nuevos contextos puede causar angustia y ansiedad. Tratemos de observar los cambios que nos rodean o bien los cambios por los que estamos pasando y reconocer que si bien no es lo que esperábamos es lo que tenemos y con eso podemos mejorar.



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Si tienes dudas contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anai Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Alejandra Pinto
apinto@ubiobio.cl



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



UNIVERSIDAD
DEL BÍO-BÍO



PROGRAMA
DE ACCESO A
LA EDUCACIÓN
SUPERIOR