



UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO

EN ÉSTA CUARENTENA

**MANTÉN TU SALUD MENTAL**

CONSTRUYENDO LA RESILIENCIA

DESARROLLO ESTUDIANTIL

CORDE.PSICOLOGIA.CCS@UGTO.MX

**PERMÍTETE SENTIR**



Permítete experimentar emociones fuertes y también reconocer cuando tienes que evitarlas para poder seguir funcionando.

**USA LA TECNOLOGÍA A TU FAVOR**



Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en tu vida. Realiza videollamadas, llamadas o redes sociales.

**NO PUEDES EVITAR LA CRISIS,  
PERO SI COMO REACCIONAS  
ANTE ELLA**



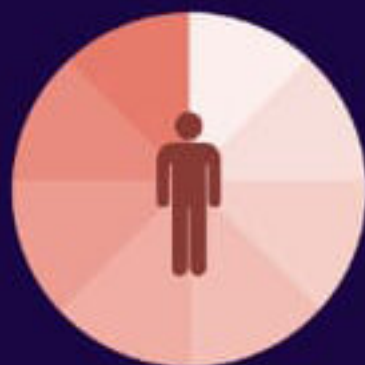
Trata de mirar más allá del presente y piensa que en el futuro las cosas mejorarán. Observa si hay alguna forma sutil en que te sientas mejor, mientras te enfrentas a las situaciones difíciles.

**ACEPTA QUE EL CAMBIO ES  
PARTE DE LA VIDA**



Aceptar las circunstancias que no puedes cambiar te puede ayudar a enfocarte en las circunstancias que si puedes alterar.

**BUSCA OPORTUNIDADES PARA  
DESCUBIRTE A TI MISMO**



Muchas veces como resultado de la lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal, mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal

**FUENTE:**

**[HTTPS://WWW.APA.ORG/CENTRODEAPOYO  
/RESILIENCIA-CAMINO](https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino)**

LINEA DE ATENCIÓN  
PSICOLÓGICA  
MEX. 800 290 0024  
E. U. A. 877 223 7725

CHAT EN LINEA  
[HTTP://  
DINAMICAMENTE.MX](http://dinamicamente.mx)



Dirección de  
Desarrollo Estudiantil