

# SERVICIOS A TU ALCANCE



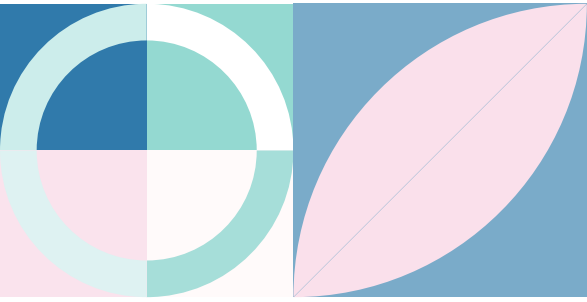
# HERRAMIENTAS A TU DISPOSICIÓN

*El equipo de Salud y Bienestar Emocional de la Universidad de Morelia, trabaja constantemente para ofrecerte recursos útiles para vivir de una manera más sana e integrada.*

1. Tú día en positivo.
2. Acompañamiento individual
3. Acompañamiento amoroso de las pérdidas
4. Recursos para tu bienestar
5. Videos
6. Curso taller virtual “Equilibrio Psicoemocional”
7. Estratégias de Organización



# TU DÍA EN POSITIVO



Promover la actitud positiva a través de la energización del cuerpo y de la mente al armonizar la respiración y el movimiento con el propósito de generar en los alumnos un estado de conciencia y de buena disposición al aprendizaje significativo virtual en sus actividades escolares diarias.

## MODALIDADES

3 Sesiones con duración de 20 min. y/o 1 Sesión de 40 min.

## CONTENIDOS

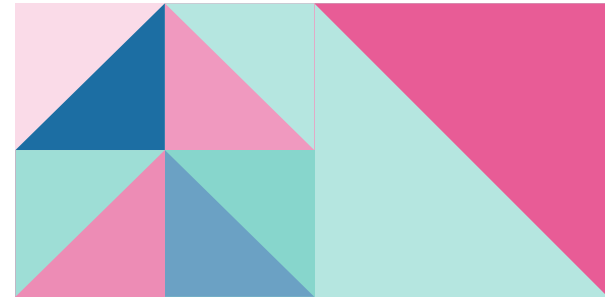
- 1 **Respiración y movimiento conscientes y sus beneficios a nivel cerebral**
- 2 **Atención plena y sus beneficios.**
- 3 **Expresión de emociones y gratitud.**

**Agenda en:** [saludmental@udemorelia.edu.mx](mailto:saludmental@udemorelia.edu.mx)






# ACOMPañAMIENTO INDIVIDUAL


Apoyar profesionalmente a la comunidad UdeMorelia a integrar recursos para su desarrollo personal, estabilidad emocional y mental a través de un equipo de psicoterapeutas en línea para intervención personalizada.



## MODALIDAD

Atención individual con Psicoterapeutas

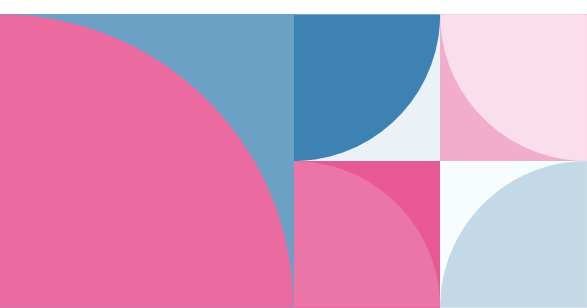
-  3 a 5 sesiones **gratuitas**
-  Se requiere contacto previo por email
-  Sesiones en línea

Conoce a los  
Terapeutas aquí 

Agenda en:  
[saludmental@udemorelia.edu.mx](mailto:saludmental@udemorelia.edu.mx)



# ACOMPañAMIENTO AMOROSO DE LA PÉRDIDAS



Generar conocimiento básico sobre las etapas del duelo para identificación, expresión, experimentación y re-significación del proceso de pérdida individual.



## MODALIDAD

**Una sesión de dos horas en línea.**

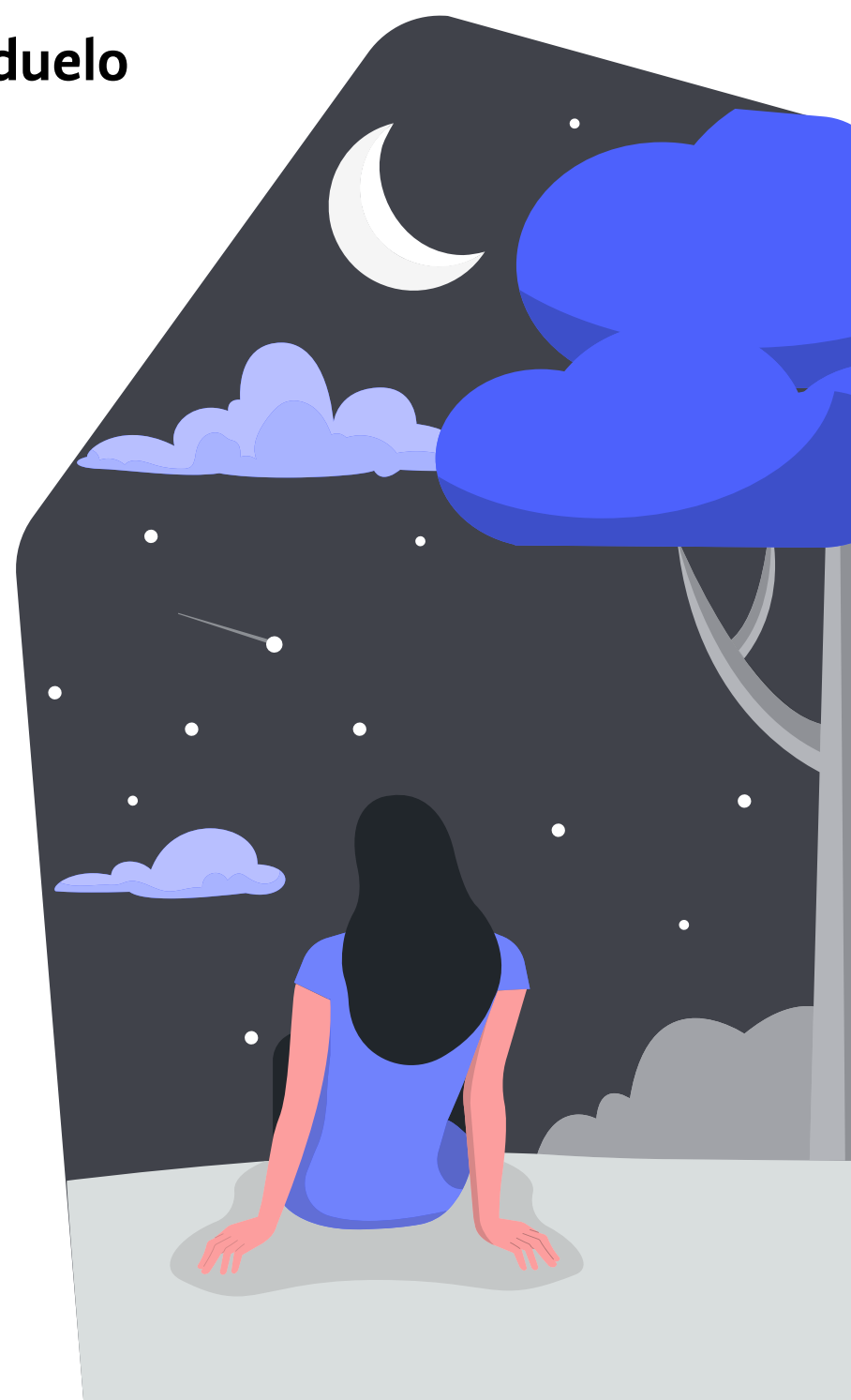
El desarrollo de las sesiones se estructura con base en dos momentos: Uno explicativo y otro vivencial.

## CONTENIDOS

- 1 Identificación de las etapas del duelo**
- 2 Agradecimiento**
- 3 El lugar que siempre ocuparas en mi corazón**
- 4 Resignificación**

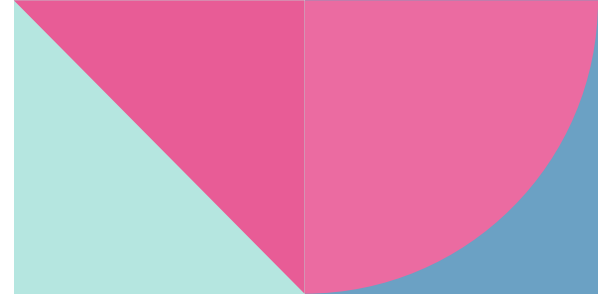
**Agenda en:**

[saludmental@udemorelia.edu.mx](mailto:saludmental@udemorelia.edu.mx)



# RECURSOS PARA TU BIENESTAR

Invitar al participante a identificar y fortalecer sus recursos personales, así como los aspectos resilientes que le faculten incentivarse a moverse y actuar para promover el logro de metas para su bienestar en las diferentes áreas de sus vida.



## TEMAS A ABORDAR:

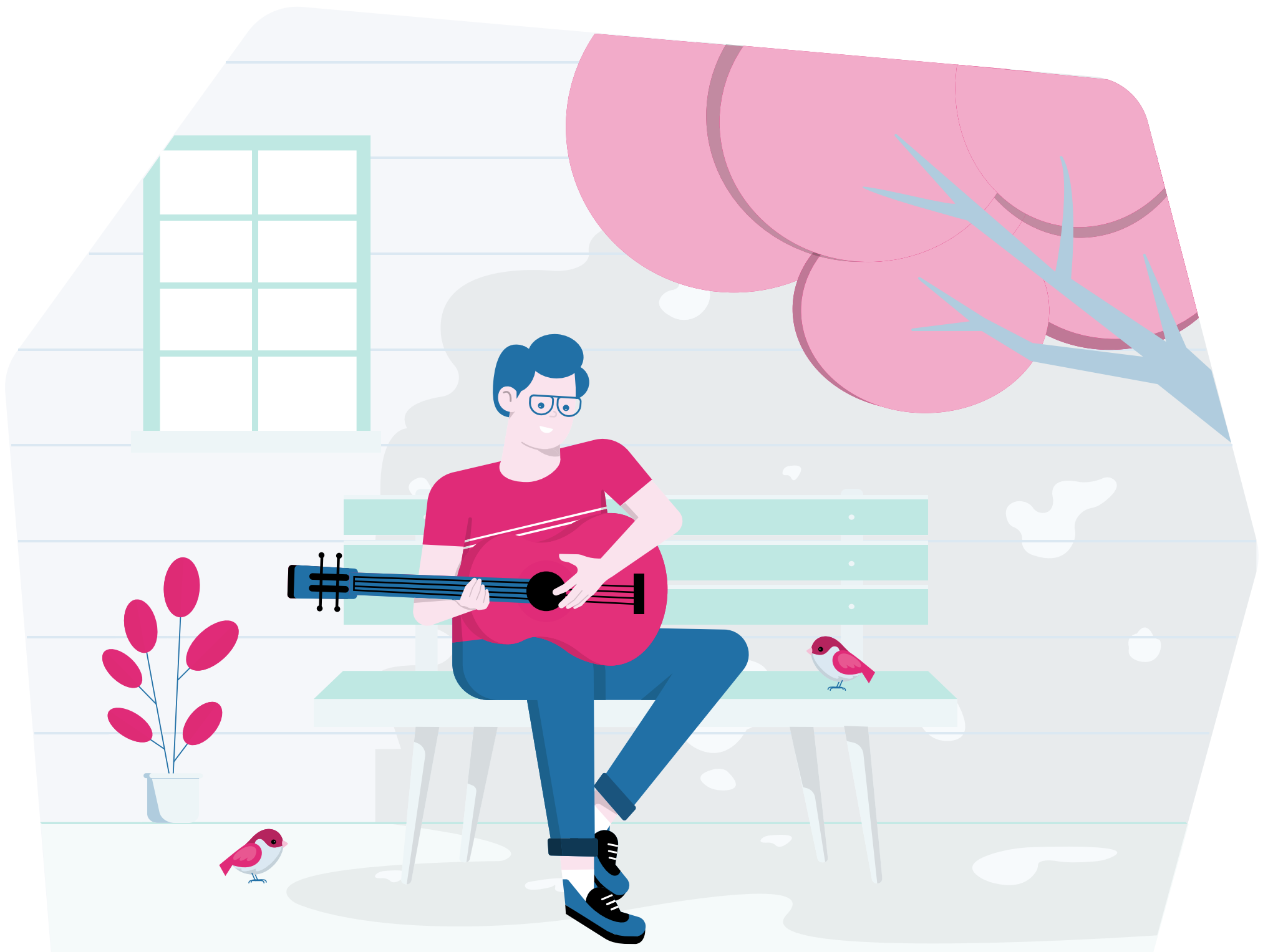
- 1 Autoconocimiento**
- 2 Bienestar Integral**
- 3 Balance Personal**

**Taller en línea .**

Tres sesiones consecutivas de 30 minutos cada una.

**Agenda en:**

[saludmental@udemorelia.edu.mx](mailto:saludmental@udemorelia.edu.mx)

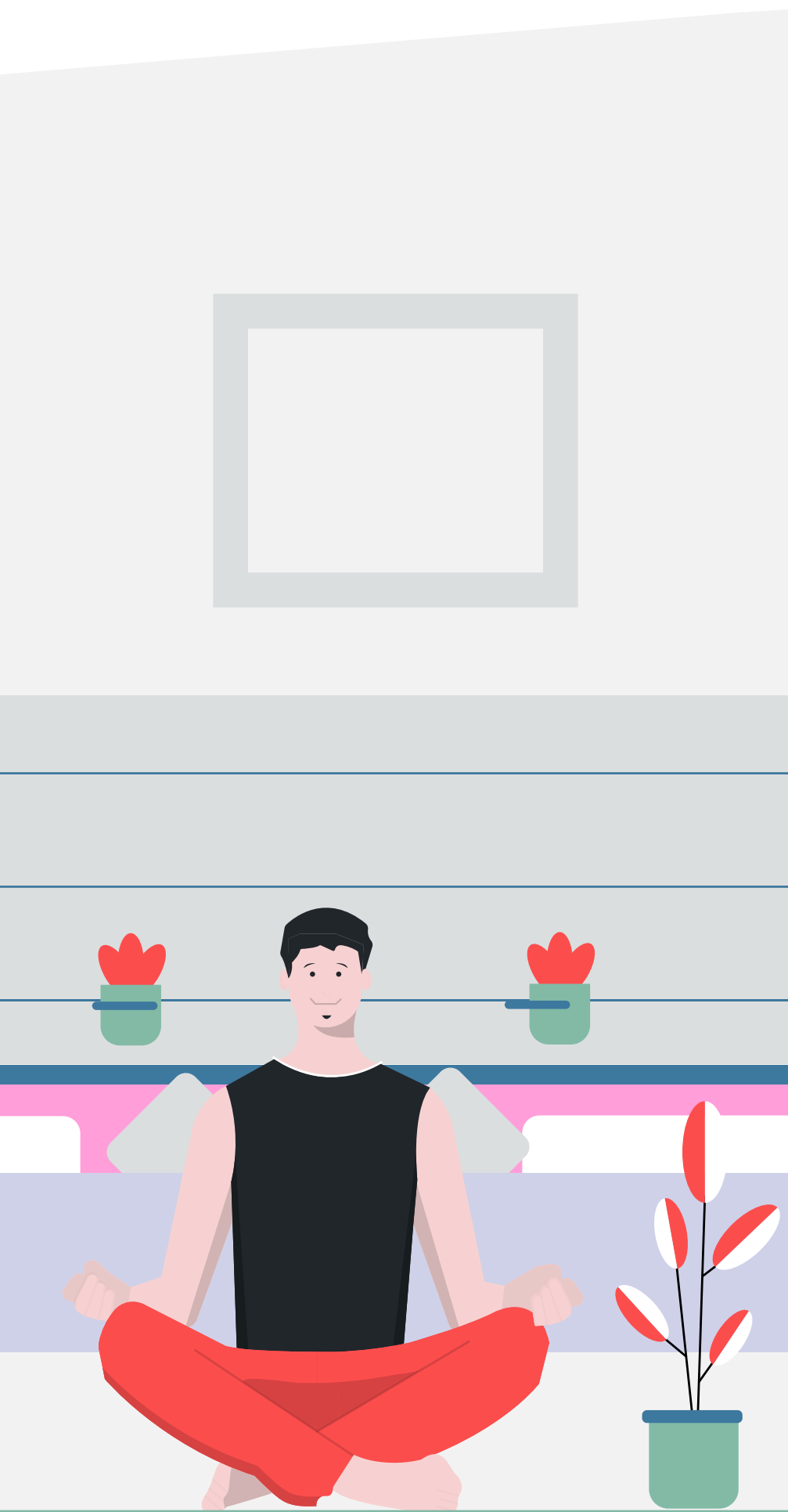


# VIDEOS

Generar recursos audiovisuales que promuevan la conciencia corporal además de movilizar su cuerpo y la energía para optimizar su desempeño escolar con recursos como la respiración consciente, la gimnasia cerebral, el movimiento físico y la atención plena para su bienestar integral.

10 VIDEOS DISPONIBLES EN: "UDEMORELIA.EDU.MX EN EL APARTADO DE ATENCIÓN COMUNITARIA"

- 1 **Oxigénate**
- 2 **Flexibilízate**
- 3 **Energízate**
- 4 **Ejercita tu Cerebro**
- 5 **Actívate**
- 6 **Consiéntete**
- 7 **Plántate**
- 8 **Apapáchate**
- 9 **Enfócate**
- 10 **Alinéate**



# CURSO TALLER VIRTUAL “EQUILIBRIO PSICOEMOCIONAL”

Apoyar a la población al conocimiento de la inteligencia emocional como un recurso para el sano manejo de las emociones, a través del curso taller “Equilibrio psicoemocional”.



## TEMAS A ABORDAR:



### Taller en línea .

Disponible en la plataforma UNIDEM

#### 1 **Inteligencia Emocional**

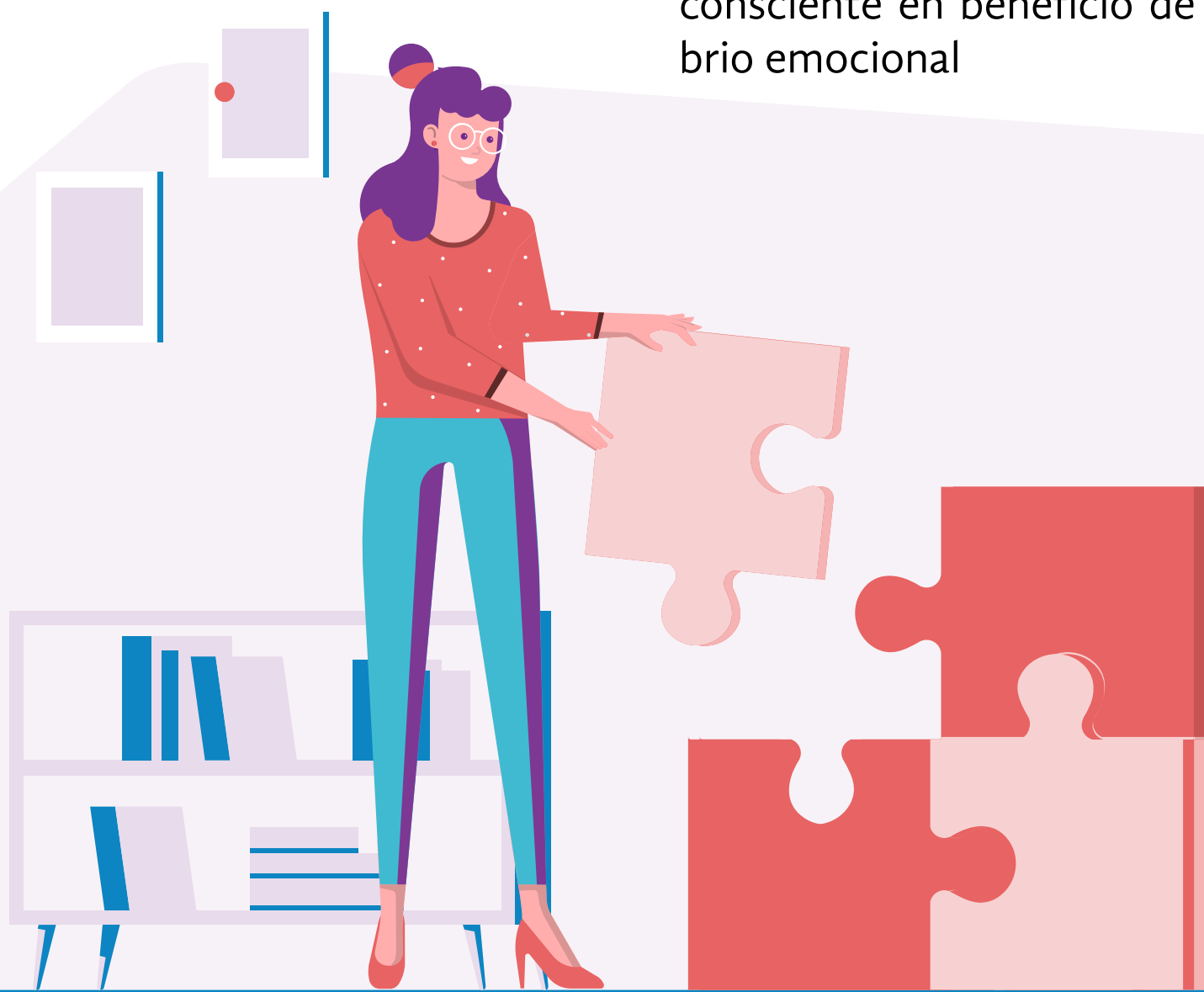
Motivar al estudiante a que se apropie de la inteligencia emocional para el sano manejo de su emocionalidad.

#### 2 **Gestión de Emociones**

Informar al estudiante sobre el sistema emocional a nivel corporal como un recurso cognitivo para facilitar la autorregulación de sus emociones.

#### 3 **El equilibrio en las Emociones**

Proveer al participante con técnicas prácticas que le permitan lograr la autonomía emocional de una manera consciente en beneficio de su equilibrio emocional





# ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN

Proporcionar al participante las estrategias básicas a partir del orden para la distribución del tiempo y el espacio en beneficio de su organización personal en el ámbito escolar y/o laboral.

## TEMAS A ABORDAR:

### Taller en línea .

Duración de 1 hora, para la comunidad UdeMorelia y público en general

- 1 La desorganización como generador de estrés, ansiedad, malestar emocional y culpa**
- 2 El contexto actual y la adaptabilidad con responsabilidad**
- 3 Recomendaciones para organizar:  
El tiempo, el espacio, la agenda manual y/o virtual**
- 4 Técnicas de estudio pomodoro**
- 5 Motivación y recompensas en el cerebro**

**Agenda en:** [saludmental@udemorelia.edu.mx](mailto:saludmental@udemorelia.edu.mx)



# PAUSAS



Cuando te estreses, haz una pausa

Cuando te canses, haz una pausa

Cuando te enojas, haz una pausa

Cuando dudes, haz una pausa

## PAUSAS ACTIVAS



La OMS recomienda hacer pausas activas cada 3 horas.

En momentos de trabajo remoto se pueden aplicar para mantener la salud y la productividad. Las pausas activas no solo mejoran y mantienen la salud, también ayudan a mejorar la postura, aliviar el estrés y evitar el sedentarismo

### 1 Estiramiento de manos

Realice cada movimiento por 20 segundos.



# PAUSAS

## 2 Estiramientos



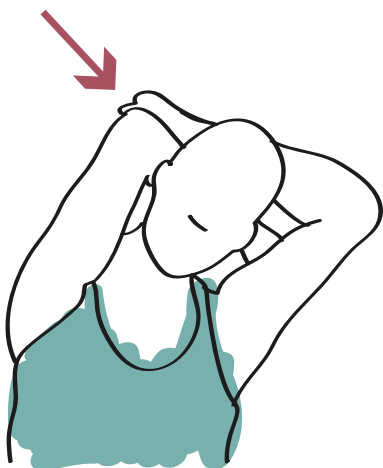
2x10 segundos  
a cada lado



2x20 segundos



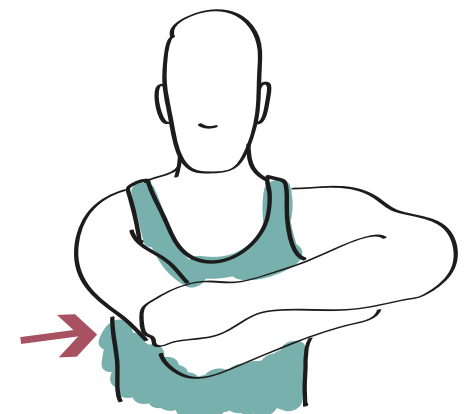
2x5 segundos



2x10 segundos  
a cada lado



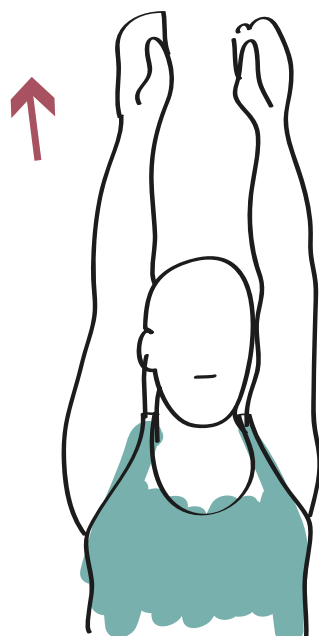
2x15 segundos  
con cada brazo



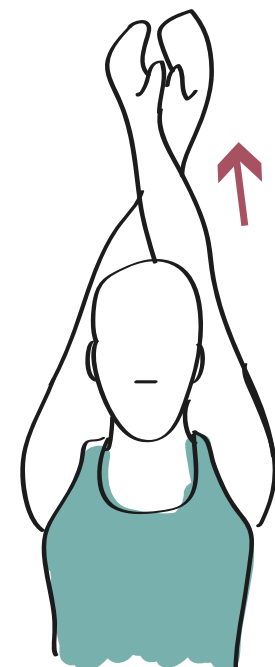
15 segundos  
con cada brazo



2x20 segundos



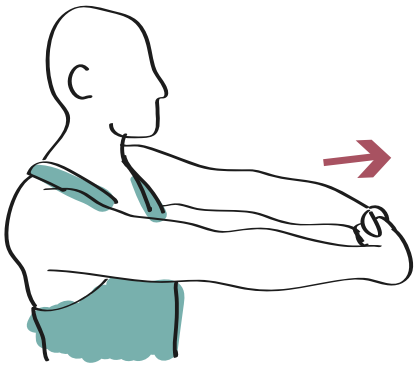
2x15 segundos



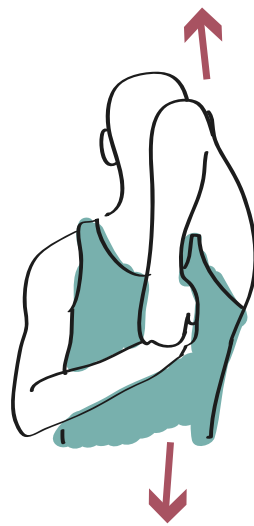
2x15 segundos

# PAUSAS

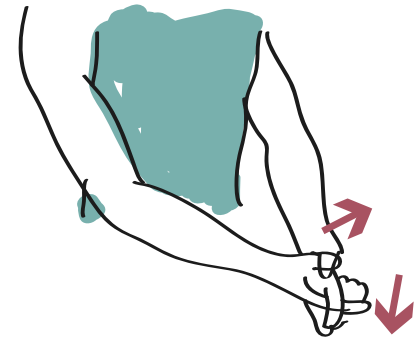
## 2 Estiramientos



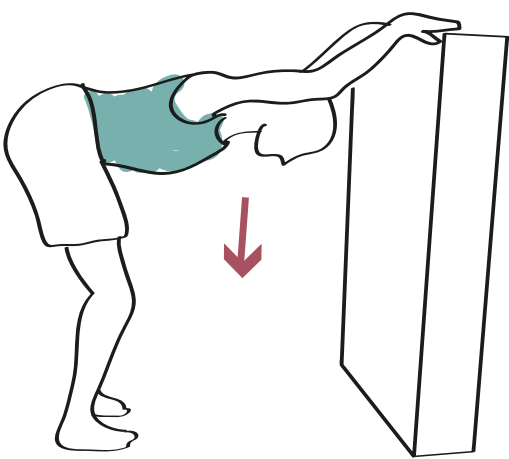
2x15 segundos



2x10 segundos  
cada brazo



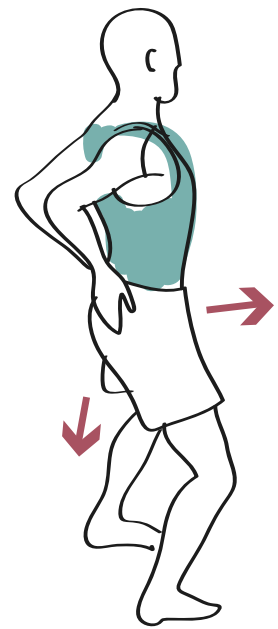
2x2 veces 15 segundos  
cada mano



2x30 segundos



2x10 segundos  
a cada lado



2x15 segundos

Recuerda que estas son recomendaciones, en caso de presentar alguna molestia, detén el ejercicio y consulta a un especialista.

