Bienestar UANDES

Bienestar impulsa diversas iniciativas en coordinación con las otras áreas de Vida Universitaria como Deporte, Cultura, Liderazgo, Experiencia, Responsabilidad Social, unidades como Apoyo Académico, todas las carreras de la Universidad de los Andes, alumnos, Centros de Alumnos y Federación de Estudiantes.

Nuestro foco es la prevención en salud mental y promoción de conductas saludables. Además, ofrecemos orientación psicológica, que consiste en una sesión de atención gratuita donde podemos ayudarte a clarificar ciertas dificultades que podrías estar teniendo, ofrecerte un espacio de contención y detectar la necesidad de derivar a un especialista externo.

Buscamos impulsar iniciativas de **prevención y promoción de la salud al interior del campus UANDES.** Promovemos en todos los entornos que impactan el bienestar -ya sean físicos, sociales, psicológicos, espirituales y académicos- un **ambiente de aprendizaje y trabajo saludable e integral.**

Bienestar es una de las áreas de la Dirección de Vida Universitaria y está a cargo de la psicóloga clínica Pamela Ellis.

Si necesitas ayuda u orientación psicológica, puedes escribir a **pellis@uandes, llamar al +562 2618 2052**, visitar la web o las oficinas de Vida Universitaria.

Algunas de las **iniciativas que impulsaremos este 2020:**

- Talleres de Autocuidado
- Promoción de Vida Saludable
- Zona Libre de Ansiedad y Estrés
- Prevención en Salud Mental
- Prevención en Drogas y Alcohol

¿Cómo cuidar nuestra salud mental?

Mantener relaciones personales saludables

Evitar el aislamiento

Regular horarios de sueño y alimentación

Mantener organizadas rutinas y actividades

Detectar y hablar sobre nuestras emociones

Tener un tiempo de relajación

Hacer ejercicio

Tener un hobby

Ejercicio de Autorreflexión

Reflexiona sobre tu bienestar y conéctate con emociones positivas respondiendo las siguientes preguntas:

a ¿Cuál ha sido el momento más feliz de tu vida?
b ¿Cuál es la virtud que más valoras?
c ¿Qué deseo te queda aún por cumplir?
d ¿Qué te hace reír?
e ¿Cómo te ves en cinco años?
f ¿Qué te quita el miedo?
g ¿Cuál es el principio o valor más importante de tu vida?
h ¿Qué es lo que más aprecias de tus amigos?
i ¿Qué te apasiona?

Te invitamos a vivir este 2020 con tranquilidad y que disfrutes del campus.

"Un exterior saludable comienza desde el interior"
Robert Urich

Universidad de los Andes