

## UAA emprende la campaña SanaMente Gallo



### BOLETÍN 205

- A través de los estudiantes del Programa de Tutoría de Pares se comparten recomendaciones para el autocuidado del estado socio-emocional.
- Mediante videos cortos que se difunden en los diferentes medios institucionales, se abordan cinco temas diferentes.

La Universidad Autónoma de Aguascalientes a través del Departamento de Orientación Educativa adscrito a la Dirección General de Servicios Educativos lleva a cabo la campaña "SanaMente Gallo".

La Mtra. Martha Elena Gámez Oliva, jefa del Dpto. de Orientación Educativa señaló que este proyecto que comenzó a trabajarse desde marzo tiene por objetivo brindar a las y los estudiantes recomendaciones para el autocuidado de su estado socio-emocional, que les permita mantener una motivación hacia el logro de sus objetivos e impactar de manera positiva en su rendimiento académico.

A través de la difusión de breves videos en los diferentes medios institucionales y gracias al apoyo de estudiantes del Programa de Tutoría de Pares se comparten recomendaciones sobre cinco temáticas

principales: motivación, manejo de emociones, ansiedad, socialización y autoestima.

A su vez, cada tópico se divide en subtemas que abonan en el día a día no solo de estudiantes, sino de la comunidad universitaria en general y hasta de la sociedad.

Dentro de los subtemas abordados se encuentran: metas, responsabilidad, autorrealización, diario emocional, "Stop ¿Qué hacer cuando me siento estresado?"; tolerancia a la frustración, respiración, tensión-descarga muscular, concentración, ejercicios para relajar la mente, ejercicio Físico, contacto con la naturaleza, empatía, asertividad, reconocimiento hacia el otro, escucha, manejo de conflictos, manejo de expectativas, autoconcepto, autocuidado y validación.

Cabe hacer mención que los videos comenzaron a circular desde la semana anterior en los diferentes medios y se encuentran a disposición en las redes sociales universitarias.

---000--- Ciudad Universitaria 28 de mayo de 2023