



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE VIDA UNIVERSITARIA
DIRECCIÓN DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

LA SALUD MENTAL

Un derecho necesario

Escribir sobre <lo que duele> puede ayudar a mejorar nuestra salud mental.

Tómate un tiempo, para escribir tus sentimientos y emociones; particularmente estresante o situación académica difícil.

Nueva realidad, Nuevas oportunidades.

¡No deje de lado la atención psicológica cuando la necesites!

