

# SINTONIZA TU MENTE **LIBRE-** MENTE



**“Ser libre no es hacer lo que  
quieres sin pensar,  
Sino pensar  
Porque quieres hacerlo”**

**Ramón Rosal Cortés**

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

“Por la Universidad Libre que Colombia necesita”

# SEGURO CUIDAS TU CUERPO... Y **TÚ MENTE** TAMBIÉN?



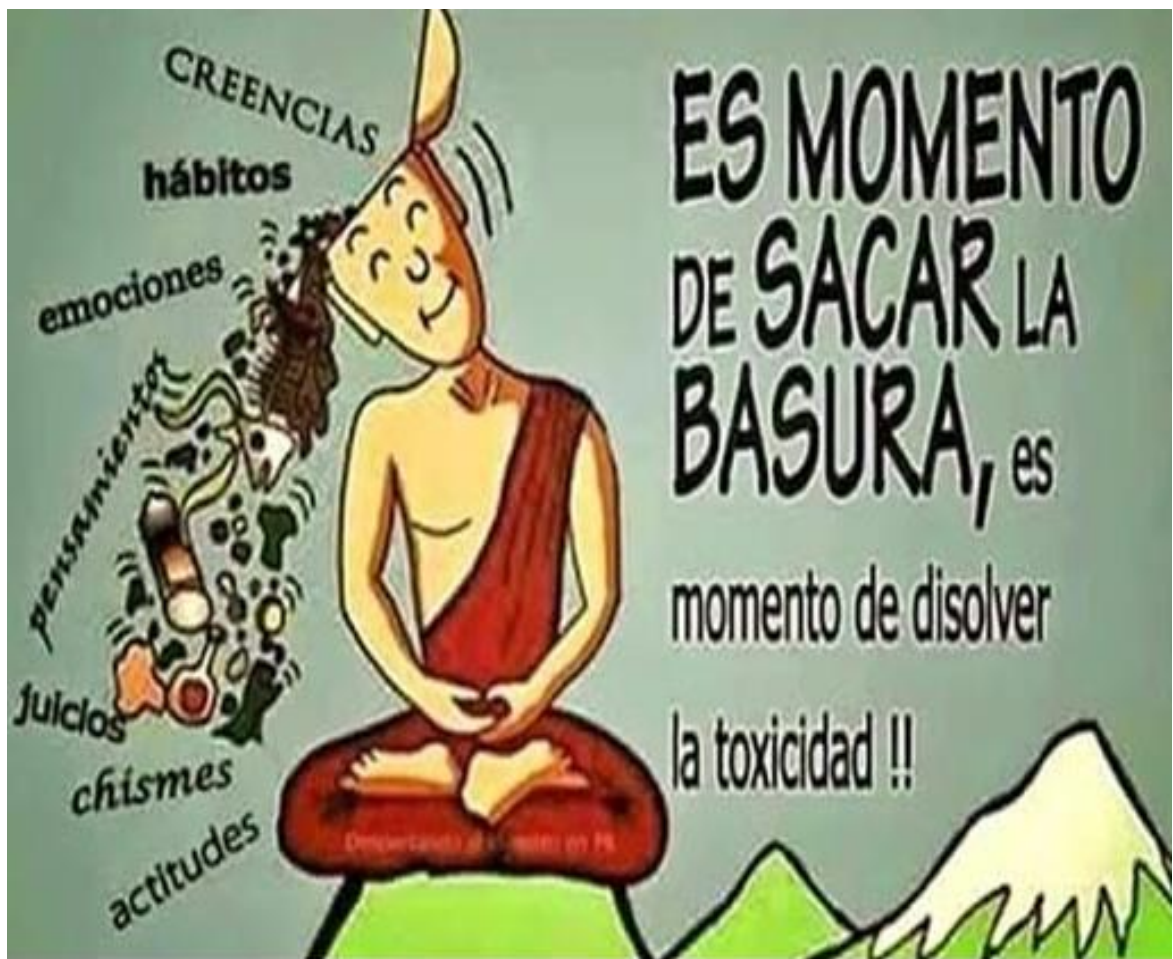
## LA SALUD MENTAL TAMBIÉN VA CONTIGO.

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

“Por la Universidad Libre que Colombia necesita”



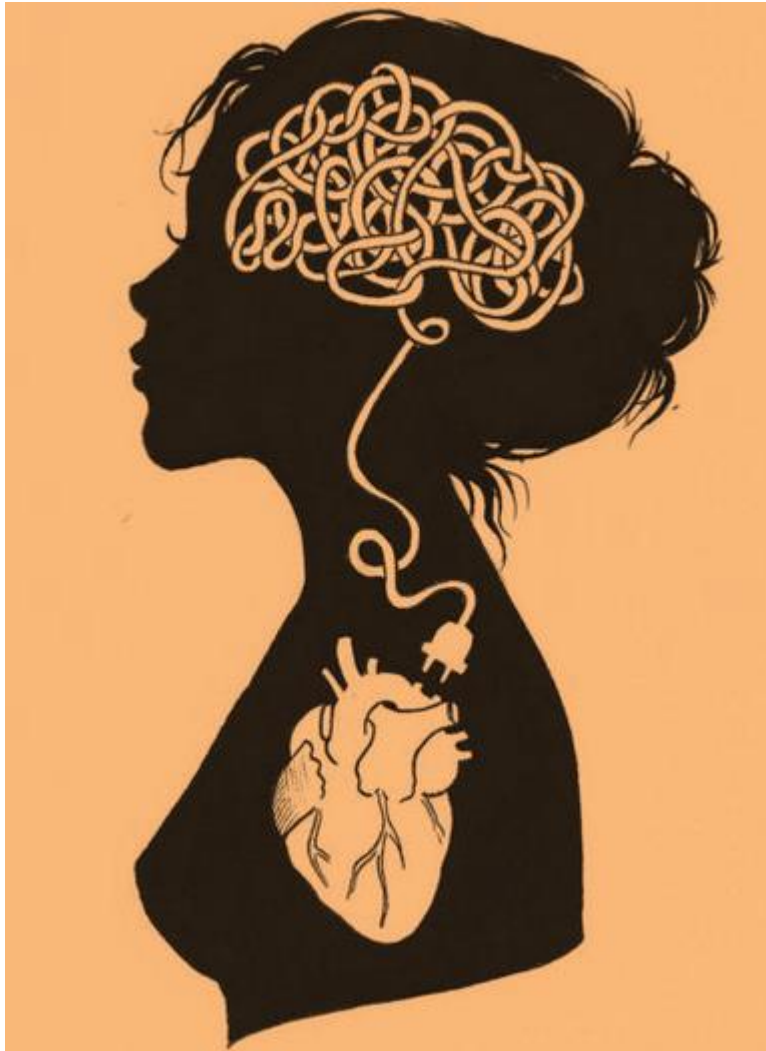
**TOMAR DISTANCIA Y ALEJARSE DE PERSONAS COMPLICADAS, MEJORA LA **SALUD MENTAL.****

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

"Por la Universidad Libre que Colombia necesita"



# **CONECTA Y CUIDA TU MENTE**

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

"Por la Universidad Libre que Colombia necesita"

APRENDE A QUERERTE Y  
RESPECTARTE, PORQUE  
TENDRÁS QUE VIVIR  
CONTIGO TODA LA VIDA,  
JAMÁS PERMITAS QUE  
ALGUIEN TE MENOSPREEIE  
O TE HUMILLE, SI TE  
VALORAS A TI MISMO EL  
MUNDO A TU ALREDEDOR  
TAMBIÉN LO HARÁ.

**“LA MEJOR FORMA DE CONSEGUIR  
UNA PLENA **SALUD MENTAL** ES  
VIVIENDO EN EL PRESENTE Y  
ACEPTÁNDOTE A TI MISMO”. **Anónimo****

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 19892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

“Por la Universidad Libre que Colombia necesita”



**TEN CUIDADO CON LO QUE  
PIENSAS, LO QUE TU MENTE  
CREE, TU CUERPO LO  
MATERIALIZA...TU SALUD  
MENTAL ESTA PRIMERO.**

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**QUE LA SOLEDAD, EL DOLOR,  
LA AMARGURA Y LAS MALAS  
DECISIONES, NO ARRUINEN  
LA MEJOR INVERSIÓN,  
TÚ **SALUD MENTAL.****

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**











**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

"Por la Universidad Libre que Colombia necesita"

# PARA CUIDAR TU **SALUD** **MENTAL...**



-  **Duerme mínimo 8 horas.**
-  **Aliméntate sanamente.**
-  **Practica alguna actividad física.**
-  **Ríete y sé feliz, rompe la rutina.**
-  **Pide ayuda cuando la necesites.**
-  **Mira los problemas como retos.**
-  **Evita el consumo de psicoactivos, alcohol y cigarrillo.**
-  **Piensa positivamente.**

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 16892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

"Por la Universidad Libre que Colombia necesita"



# EN LA U.LIBRE HEMOS DECIDIDO...



## CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



**UNIVERSIDAD  
LIBRE**  
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN No. 116892 (22-08-2016) VIGENCIA 4 AÑOS

“Por la Universidad Libre que Colombia necesita”