

UNInoticias

Boletín Digital Universitario

Año 9, N° 4
Abril 2018

EN ESTA EDICIÓN

Recomendaciones desde
la psicología



Recomendaciones desde la psicología:

Hemos vivido todos momentos duros en nuestro país en la última semana.

Estamos vulnerables y física y emocionalmente cansados.

Queremos humildemente dejar algunas recomendaciones ante esta situación:



1

Recesos mentales: Procurá soltar el celular o la TV al menos dos horas. Es importante estar informado pero no en exceso.



2

Pausas: Intentá hacer diferentes pausas en el día de al menos 5 minutos. Podrías respirar, hacer silencio u orar para restablecer tu estado emocional.

E-MAIL division.comunicacion@uni.edu.ni
WEBSITE www.uni.edu.ni
TELÉFONOS 2278 3135 / 8966 3158

Una publicación mensual de la Universidad Nacional de Ingeniería. Cualquier reproducción parcial o total de este boletín en medios impresos o electrónicos requerirá previa autorización por escrito de la División de Comunicación.

Todos los Derechos Reservados.
©2018

Universidad Nacional de Ingeniería.
Managua, Nicaragua.

AÑO 9 | NÚMERO 4 | ABRIL 2018
DIVISIÓN DE COMUNICACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL

Ing. Diego Muñoz

DIRECCIÓN EJECUTIVA

Msc. Alonso Luna

REDACCIÓN

Msc. Alonso

DIBUJOS

Álvaro Gurdíán

DISEÑO

Miguel A. Sequeira León

PRODUCCIÓN

División de Comunicación

Universidad Nacional de Ingeniería.
Edificio Ing. Carlos Santos Berroterán,
2do piso.



Secretaría General
División de Comunicación

Día Mundial del Libro



"Un hogar sin libro es como un cuerpo sin Alma", Cicerón

23 de
Abril
2018



Secretaría General
División de Comunicación

¡Felicidades!
**Día Internacional
de la Secretaria**

26 de
Abril
2018



5

Cuidá tu sueño: Hemos sufrido desvelo, intentá ir a la cama antes de las 10 PM. Al menos una hora antes desconectáte de las noticias.



6

No juzgues a nadie: En estos momentos de crisis, todos estamos vulnerables.

Esperamos que esto pueda ayudar a todos a recobrar el equilibrio mental y emocional.