

SERVICIO UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN A LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS (SUAS)

Próximamente comienza el segundo semestre y desde el SUAS queremos recordarte que se retoman los distintos programas de prevención y promoción de la salud que se desarrollan de forma grupal y que pueden mejorar tu bienestar.

Si quieres

1. Afrontar las situaciones relacionadas con los exámenes que te producen ansiedad
2. Conseguir mejorar tus habilidades y motivación frente al estudio
3. Lograr el propósito de abandonar la conducta de fumar
4. Aceptarte como eres y valorarte más
5. Comprender y manejar tus estados emocionales de manera efectiva

PUEDES apuntarte a alguno de los programas que te proponemos desde el SUAS

1- **Control de la Ansiedad ante Exámenes:** cuyo propósito es ayudarte a disminuir o eliminar la ansiedad irracional asociada a los exámenes.



2- **Autocontrol y Técnicas de Estudio:** pretende facilitarte técnicas de estudio, autocontrol y planificación del tiempo.

3- **Deshabitación Tabáquica:** te ayudará a valorar el riesgo que supone la conducta de fumar y te acompañará en el proceso de abandonar esta conducta.



4- **Nos conocemos y aceptamos:** diseñado para prevenir posibles riesgos relacionados con la salud mental, busca que mejore la aceptación de tu imagen y que aprendas a quererte.



5- **Gestión emocional:** solo siendo consciente de tus emociones podrás, aceptarlas y regularlas, mejorando tu bienestar (*este programa lo inauguramos este semestre*).

Puedes inscribirte en el programa que mejor se ajuste a tus necesidades, tienes de plazo hasta el día 9 de febrero.

Contacta con el SUAS Complimentando tus datos y motivo de consulta en el [formulario](#) de consulta al SUAS o enviando un email a suas@ubu.es

