

CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS



DESLIZA!

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

ORGANIZA UN PLAN DE ESTUDIOS

- DESARROLLA HÁBITOS DE ESTUDIO SUSTENTABLES, DONDE PUEDES MANTENERTE ESTUDIANDO DE MANERA REGULAR (NO SOLO PARA EXÁMENES) E INCORPORANDO TIEMPOS DE DESCANSO PROGRAMADO, ESTO TE VA A PERMITIR ORDENAR TUS PRIORIDADES DE ACUERDO A SU NIVEL DE URGENCIA O DE DIFICULTAD. ADEMÁS TE PERMITIRÁ ANTICIPARTE A LA ÉPOCA DE EXAMENES Y TENER MEJORES RESULTADOS ACADÉMICOS.



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS. LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y EQUILIBRADA AYUDA A REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y AUMENTAR TU ENERGÍA.

BUSCA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE TE DIVIERTA, YA SEA PARA PRACTICAR TU SOLO/A O CON AMIGOS/AS.



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

SI ESTAS BAJO ESTRÉS ACADÉMICO
PROLONGADO E INTENSO, EVITA O REDUCE
ACTIVIDADES COMPETITIVAS.



PARTICIPAR DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS
COMO COMPETENCIAS DEPORTIVAS O
VIDEOJUEGOS, ENTRE OTROS, PUEDE HACER
QUE TU ESTRÉS SE SIENTA MÁS INTENSO,
QUE SEA MÁS DIFÍCIL AFRONTARLO Y
REGULARTE EMOCIONALMENTE. PROCURA
QUE EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES
COMPETITIVAS SEA ORIENTADA A TU
DESARROLLO PERSONAL, Y/O A PASARLO
BIEN!

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

**PASA TIEMPO DE CALIDAD Y REALIZA
ACTIVIDADES ORIENTADAS AL AUTOUIDADO .**

**DEDICA PARTE DE TU TIEMPO A REALIZAR ACTIVIDADES
QUE TE HAGAN SENTIR BIEN Y PROMUEVAN TU
BIENESTAR, COMO PRACTICAR UN HOBBIE O PASAR
TIEMPO DE CALIDAD CON LAS PERSONAS QUE QUIERES Y
QUE TE QUIEREN. QUE TU MENTE TAMBIÉN SE OCUPE EN
COSAS DIFERENTES A LO ACADÉMICO!**



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

APRENDE Y PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

EXISTEN VARIADAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. PRACTICARLAS REGULARMENTE REDUCE TU NIVEL DE ESTRÉS Y AUMENTA TU CAPACIDAD DE TOLERAR LA PRESIÓN Y LA FRUSTRACIÓN. ALGUNOS EJEMPLOS DE ESTAS TÉCNICAS SON: LA RESPIRACIÓN CUADRADA, RESPIRACIÓN DE LA CALMA, RELAJACIÓN DE JACOBSON, RELAJACIÓN AUTOGENA.

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



OBSERVA TUS PENSAMIENTOS

LA MANERA EN CÓMO INTERPRETAMOS LO QUE NOS SUCEDE INFLUYE EN CÓMO NOS SENTIMOS. OBSERVA SI TIENDES A PRESENTAR PENSAMIENTOS DEMASIADO NEGATIVOS, PERFECCIONISTAS O CULPOSOS, O SI MANTIENES EXPECTATIVAS EXIGENTES E IRREALES (POR EJEMPLO: "SIEMPRE ME TIENE QUE IR EXCELENTE EN TODAS LAS EVALUACIONES, O SOY UN MAL ESTUDIANTE"), TODO ELLO PUEDE PROVOCARTE UNA PRESIÓN EXTRA, SIN TENER UNA INCIDENCIA DIRECTA EN EL LOGRO DE TUS OBJETIVOS.



DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES



SI OBSERVAS SEÑALES DE ESTRÉS Y NO SABES COMO
AFRONTARLAS, RECUERDA QUE EXISTE EL DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL DE DAE, DONDE PODEMOS
AYUDARTE.

SÓLO TIENES QUE INGRESAR A:

<https://dae.udp.cl/salud-mental-estudiantil/>

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL ESTUDIANTIL **udp**
DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES