

¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?



Desliza!

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

**EL ESTRÉS ES LO QUE PASA CON
NUESTRO CUERPO, MENTE,
EMOCIONES Y RELACIONES
SOCIALES CUANDO ESTAMOS
FRENTE A EXIGENCIAS, TAREAS O
SITUACIONES QUE NOS PARECEN
MUY DIFÍCILES DE PODER
SOBRELLEVAR.**



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

**EL ESTRÉS ACADÉMICO ES LO
QUE SIENTES AL ESTAR
SOBREPASADO/A, CON COSAS
QUE SON PROPIAS DE LA
UNIVERSIDAD.**



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

**CUANDO TE ENFRENTAS A
ALGUNA SITUACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD QUE EVALÚAS
COMO EXIGENTE O DIFÍCIL, ESO
PUEDE HACER QUE SIENTAS
PREOCUPACIÓN, ANSIEDAD,
FRUSTRACIÓN ENTRE MUCHAS
OTRAS COSAS.**



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

**NO OLVIDES
TENER ESPACIOS
PARA RELAJARTE
Y PASARLO BIEN!
ESO TE AYUDARÁ A
AFRONTAR EL ESTRÉS.**



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

SI SIENTES MALESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO O EMOCIONAL ASOCIADO A ESTRÉS, 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