

Bienvenidos al Taller sobre Destrezas de estudios (Parte I)

Recursos: Profesoras
Milagros Ramos Parilla, MCR
Eileene Pérez Cruz, Ed.D.

EXITO

**Departamento
DE Consejería
Y Servicios
Psicológicos**
Universidad de Puerto Rico en Carolina

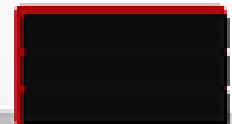
Powered
with
Imagination

El poseer destrezas de estudios es una herramienta esencial para lograr el éxito en tu gestión como estudiante universitario. El Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos desea apoyarte para que logres tu meta académica.

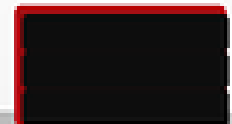
El **ÉXITO**
es la suma de
PEQUEÑOS ESFUERZOS
que se repiten
CADA DÍA

Esta es la primera de una serie de presentaciones relacionadas a proveerte información y estrategias para mejorar tus destrezas de estudio.

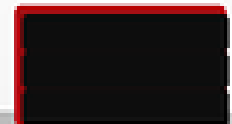
En esta presentación estaremos trabajando las causas y manifestaciones del *estrés académico*.



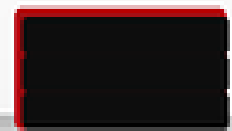
La pandemia del COVID-19 ha generado una multiplicidad de nuevos estresores en todos los aspectos. La nueva realidad ha requerido muchos cambios y ajustes para poder continuar con nuestra vida cotidiana y la universidad no ha sido la excepción. Como estudiante universitario has tenido que adaptarte a un cambio abrupto de escenario y modalidad de estudio como lo es la educación a distancia mientras permaneces continuamente en el hogar junto a tu familia.



Este nuevo escenario requiere de cambios en tus hábitos y destrezas de estudio particularmente en el manejo del tiempo para poder lograr el éxito académico y cumplir con tus otras responsabilidades. Estos cambios pudieran estar ocasionándote lo que se conoce como el estrés académico.

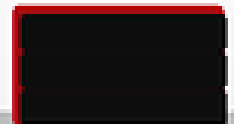


En términos generales podemos definir el estrés como la reacción física, emocional o conductual ante un evento que se percibe como amenaza. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.



Causas del estrés académico

- Dificultad en adaptarse a las exigencias de la vida universitaria.
- Sobrecarga de trabajos y cumplir con fechas límites para entregarlos.
- Dificultad para entender la clase.
- Cumplir con los estudios, el trabajo y otros compromisos.



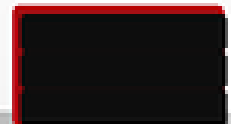
Causas del estrés académico (cont.)

- Temor al fracaso académico.
- Temor de fracasar en las pruebas y exámenes.
- Mal manejo de las interrupciones o distractores.



Causas del estrés académico (cont.)

- Cambio de modalidad de estudios (presencial vs. a distancia).
- Cambio en escenario de estudio (salón de clases vs. el hogar).
- Dificultad en el acceso al internet y al equipo tecnológico requerido.
- Pobres destrezas tecnológicas.

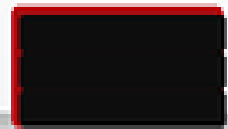


Causas del estrés académico (cont.)

- Pobres destrezas de organización y manejo del tiempo.
- Pobres destrezas y hábitos de estudio.
- Dificultades económicas.

Causas del estrés académico (cont.)

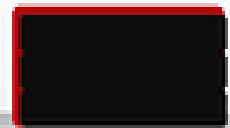
- Cambios en el estilo de vida y alteración en la familiar.
- Problemas familiares y personales.
- Exposición a exceso de información y noticias sobre lo que acontece dentro y fuera de la universidad.



Causas del estrés académico (cont.)

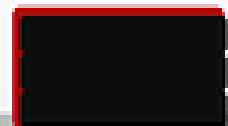
- Incertidumbre ante la nueva realidad (restricciones, ajustes y protocolos por la pandemia).
- Problemas de salud física y emocional.
- Temor al contagio del COVID-19.

Si te sientes identificado con alguna de ellas, no estas solo. Es natural que como estudiante universitario experimentes el estrés académico.



Estrategias para manejar el estrés académico

- Establece objetivos y prioridades claras. Esto te dará dirección.
- Confía en tus capacidades.
- Mantente optimista. Las crisis son temporeras.



Estrategias para manejar el estrés académico (cont.)

- Aliméntate de forma saludable. Evita el alcohol y la nicotina, reduce la cafeína. Estos son estimulantes.
- Practica ejercicios. El ejercicio te ayuda a relajarte.
- Descansa lo suficiente. La falta de descanso aumenta el estrés. Duerme por lo menos ocho horas diarias.



Estrategias para manejar el estrés académico (cont.)

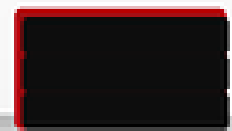
- Separa tiempo para ti.
 - Disfruta un pasatiempo.
 - Escucha tu música predilecta.
 - Lee sobre temas de tu interés.
 - Participa de actividades recreativas.
- Utiliza técnicas de relajación: respiración diafragmática, mindfulness, ejercicios de relajación muscular, yoga, entre otras.

Estrategias para manejar el estrés académico (cont.)

- Comparte con alguien de tu confianza cómo te sientes.
- Diviértete y comparte con amigos y familiares a través de las redes.
- Mantén el sentido del humor.

Estrategias para manejar el estrés académico (cont.)

- Fortalece tus destrezas de estudio.
- Organízate y planifica tu tiempo. Esto te dará sentido de control y te ayudará a cumplir a tiempo con todos tus compromisos.
- Establece rutinas para dormir, alimentarte y demás actividades. Esto te ayudará a mantenerte enfocado y en control.



EL ÉXITO ES
COMO UN ICEBERG

LO QUE LA
GENTE VE

LO QUE LA
GENTE NO VE

¡ÉXITO!

Perseverancia



Dedicación



FAIL
Fracaso



Buenos
hábitos

SACRIFICIO

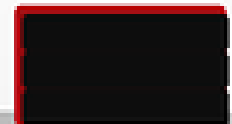


Trabajo
duro



Si requieres de ayuda profesional para trabajar con el estrés académico puedes solicitar nuestros servicios a distancia a través del siguiente correo electrónico:
consejeria.carolina@upr.edu

¡Con gusto te atenderemos!



En nuestra próxima
presentación estaremos
trabajando el tema de la
procrastinación.

¡Te esperamos!

EXITO

 Departamento
DE **Consejería**
Y Servicios
Psicológicos
Universidad de Puerto Rico en Carolina

Powered
with
Imagination