



~~DES~~CONTROL EN MI VIDA UNIVERSITARIA

Psicoeducativo

La **adaptación al nuevo entorno** es elemental.

Aprender a aprender, **interactuar con nuevos actores** (compañeros y profesores) y construir nuevas amistades, organizar grupos de trabajo y **familiarizarse con el ambiente universitario**.

En este sentido, debes cuidar al menos 3 cosas:

el área personal, el área social y tu formación

ACTÍVATE, forma vínculos sociales diversos, tanto para lo académico como para el ámbito social. Sentirte parte de la universidad **te fortalece, genera bienestar y favorece la permanencia en la carrera**.



Área personal

Realiza al menos **30 minutos de actividad física**. Si es posible, practica algún deporte de interés.

Duerme al menos 7 horas diarias.

Mantén una **dieta saludable** y lleva siempre contigo una botella con **agua**.

Realiza actividades de **ocio u hobbies** al menos una vez a la semana.

Practica **automasajes** en tus hombros, brazos y cuello al menos una vez al día.

Área social

Mantén algún tipo de contacto con familiares o seres queridos al menos 2 veces a la semana.

Visualiza, asiste o participa en eventos recreativos al menos una vez a la semana (ferias, cine, obras de teatro, deportes, etc.).

Evita acudir a fiestas durante varios días consecutivos.

Puedes participar en alguna agrupación social (club deportivo, agrupación religiosa, ambientalista, animalista, grupos de canto, baile o pintura).

Área formación profesional

Estudia de forma autónoma al menos 1 hora diaria.

Asocia tus aprendizajes con tu futuro profesional.

Mantén un calendario de pruebas y evaluaciones (consulta tu Syllabus y plan de clases).

Revisa noticias o investigaciones interesantes asociadas a tu carrera.



Díaz, M. J. A., Daza, A., Pino, M. J., De la Hoz, Y. S. N., & Villa, M. S. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Salud en movimiento*, 8(1).

Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Denegri, M., Hueche, C., & Poblete, H. (2018). Perfiles de estudiantes universitarios según la satisfacción con la vida, la alimentación y la familia. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 263-270.

Caldera Montes, J. F., Aceves Lupercio, B. I., & Reynoso González, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227- 239.

¿Quieres recibir orientación para optimizar tu estudio en la universidad?

CONTAMOS CON PROFESIONALES EXPERTOS EN EL APRENDIZAJE QUE TE PUEDEN ORIENTAR

SOLICITA NUESTRO APOYO



Sitio Web de CIMA



Ver más fichas



Solicita más información