

## QUÉ ES Y COMO SE MANEJA

# ESTRÉS

Es nuestra reacción normal ante las exigencias que nos permite responder con eficacia. Cuando la respuesta es desproporcionada podemos no conseguir los resultados esperados.

Los factores estresores pueden ser:  
-Internos: autoexigencia, necesidad de control  
-Externos: poco tiempo para estudiar, hacer trabajos en grupo, etc.



Aprende a manejar el estrés

El estrés nos activa para responder a las exigencias, pero debemos regular esta activación para evitar entrar en la fase de "agotamiento", en que se comienzan a cronificar en nuestro organismo algunas de las manifestaciones del estrés, tales como:

### Manifestaciones

- Físicas: Cefaleas, bruxismo, taquicardia, colon irritable, agotamiento, insomnio
- Psicológicas: Irritabilidad, ansiedad, apatía, baja en la concentración y memoria
- Otras: Procrastinación, ausencia a clases, olvidos y errores frecuentes

### Afrontamiento

- Aborda las exigencias: analiza la situación y planifica el tiempo suficiente para estudiar todos los contenidos, organizándolos y trabajándolos con técnicas efectivas
- Aborda los síntomas: disfruta tus tiempos de ocio, ejercita, aliméntate de forma saludable y procura un sueño reparador.
- Busca apoyo: en amigos, familia, grupos de estudio, tipeo y trabajo. Solicita hora con la psicóloga de tu Facultad, de SEMDA o del CeACS.

Te esperamos en los talleres de manejo de estrés del CeACS

<https://www.facebook.com/uchile.ceacs>  
<http://www.uchile.cl/ceacs>