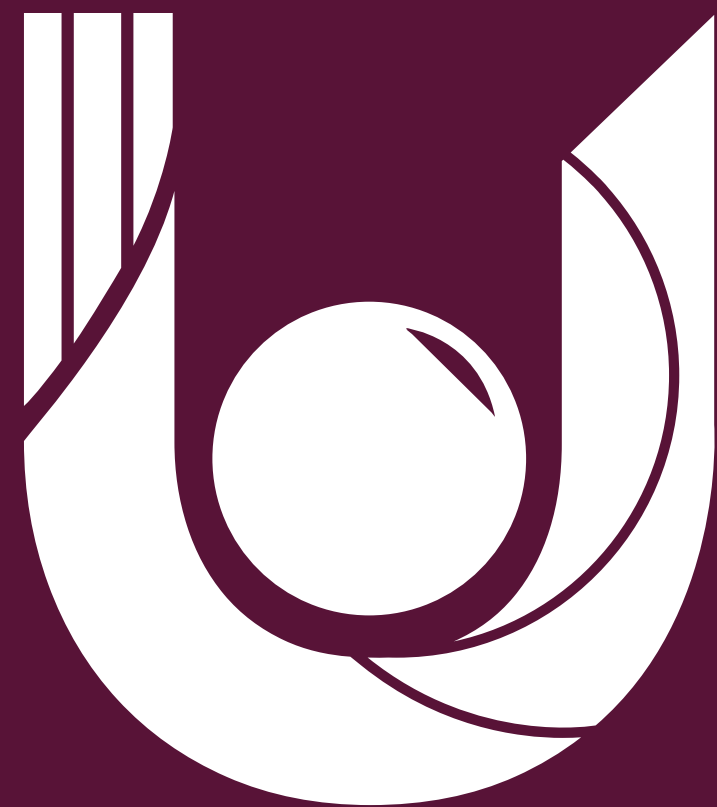
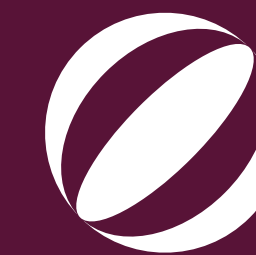




UniGermana
Bienestar Institucional

TIPS PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

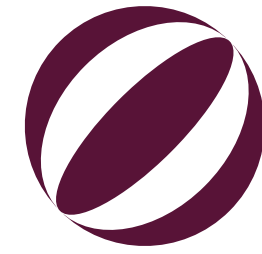


Bienestar Institucional

ESTILO DE **VIDA**

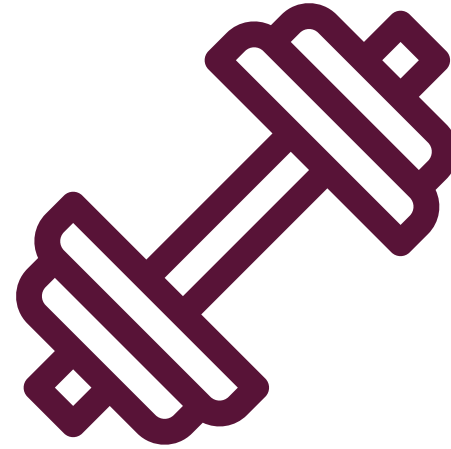
¿Sabías que es importante tener un autocuidado en tu estilo de vida, promoviendo un bienestar emocional para que puedas enfrentar y resolver actividades diarias?

CONÓCELAS



Bienestar Institucional

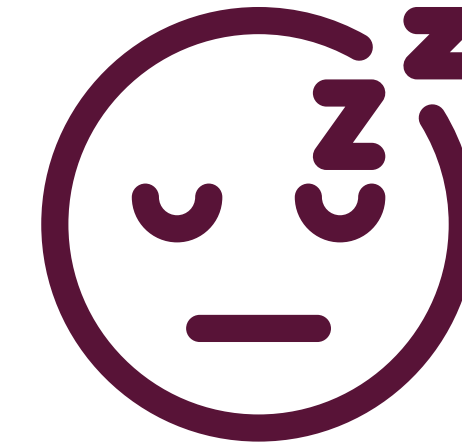
ESTILO DE VIDA



Realiza actividad física y deporte.



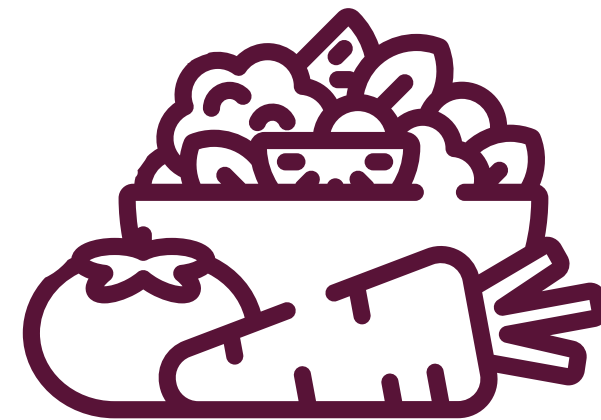
Asegurate que en tu área de estudio o laboral estén en buenas condiciones.



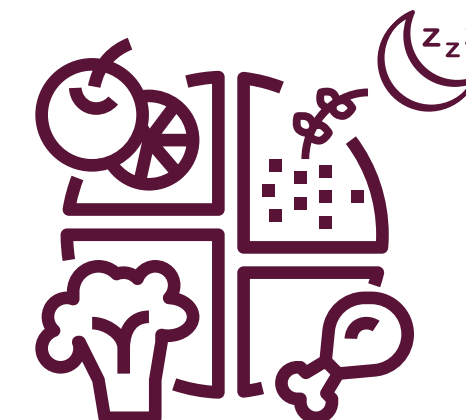
Duerme en promedio de 6 a 8 horas sin interrupción.



Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.



Mantén una alimentación saludable.



Evita comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche.



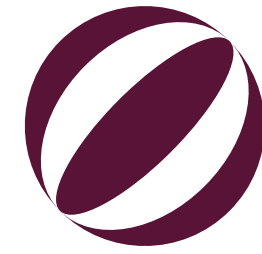
Crea un ambiente agradable para dormir.



Bienestar Institucional

HABILIDADES **SOCIALES**

**¡TEN EN CUENTA LOS SIGUIENTES TIPS PARA
RELACIONARTE CON LOS QUE TE RODEAN!**



Bienestar Institucional

HABILIDADES **SOCIALES**



Se cordial y abierto a nuevas conversaciones amistosas.



Demuestra seguridad cuando te relaciones con los demás.



Expresa tus emociones, sentimientos y pensamientos sin herir a los demás.



Muestra interés cuando alguien se acerque a ti para contarte algo.



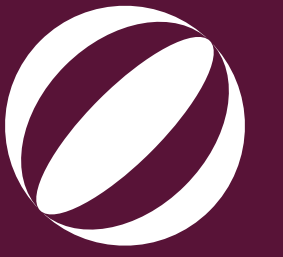
Comunica tus incomodidades de forma respetuosa y tranquila.



Solicita favores siendo cortés y respetuoso.



Da las gracias cuando te brinden la ayuda que necesitas.

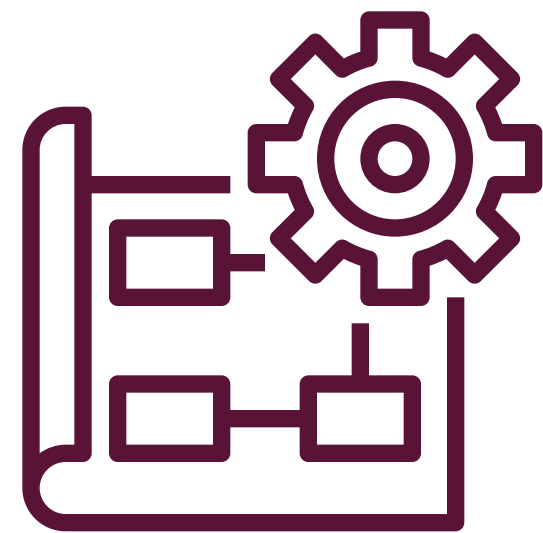


Bienestar Institucional

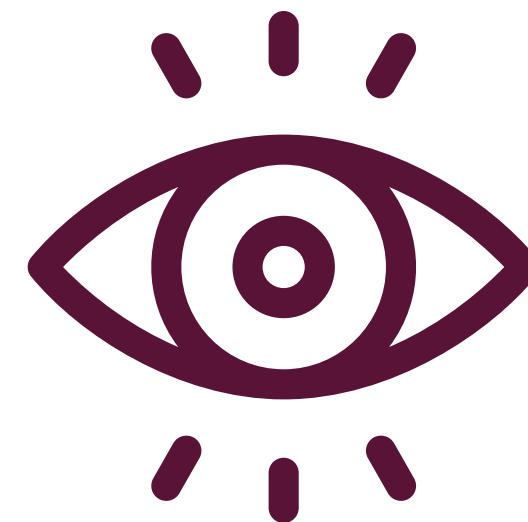
HÁBITOS DE **ESTUDIO**



Aprovecha el
tiempo de estudio.



Planea el trabajo que
tengas que realizar,
no dejes todo para último.



Ten en cuenta la
atención y concentración
frente a las actividades.



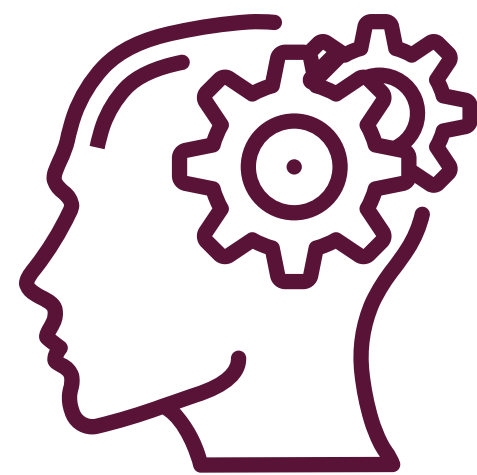
Adecúa un ambiente
tranquilo libre de
distractores potenciales.



Bienestar Institucional

MANEJO DEL **ESTRÉS**

**¡NO PERMITAS QUE LA ANSIEDAD ANTE LOS
EXÁMENES Y TUS RESULTADOS ACADÉMICOS
SE APODEREN DE TI!**



Enfócate en pensamientos que te lleven a reflexionar acerca de tu esfuerzo para lograr tus metas.



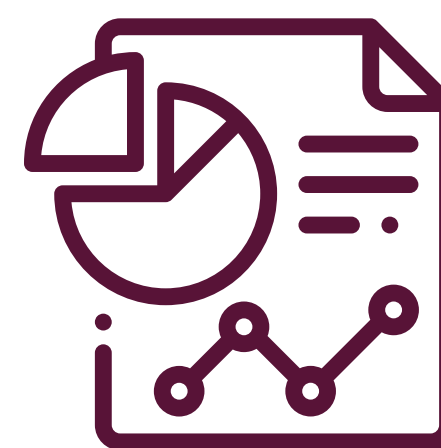
Evita el consumo de cafeína, tabaco o sustancias psicoactivas.



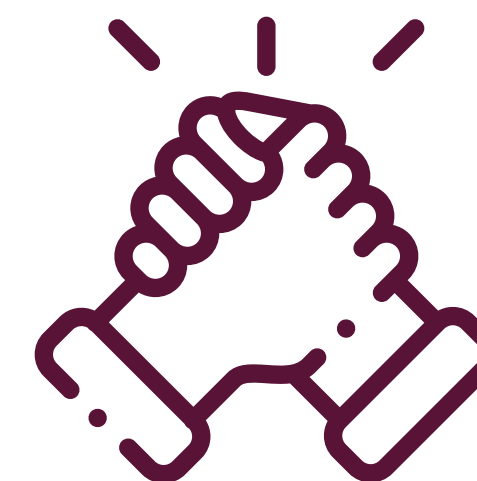
Cuando estés estudiando enfócate en cómo vas a desarrollar esa tarea.



Aplica la mejor técnica de estudio que sea útil para ti.



Evita anticiparte ante resultados que no han llegado ya que esto aumenta tu ansiedad.



Busca apoyo para mejorar posibles dificultades que te impidan desempeñarte bien.



 **UniGermana**

 *Bienestar Institucional*