



10 tips

de Autocuidado¹

ESTUDIANTES

01 Haz ejercicio constantemente

La vida activa permite relajarse de las exigencias académicas y otorga herramientas corporales para afrontar el estrés de mejor manera. Te recomendamos caminar o ir en bicicleta a la universidad, utilizar las instalaciones de la Facultad y practicar distintos tipos de deportes. Así podrás concentrarte de mejor manera y divertirte al mismo tiempo.

03 Pon atención a la cantidad y calidad de tu sueño.

Te recomendamos que establezcas un horario fijo para dormir durante la noche, considerando idealmente entre 7 a 9 horas. Deja de lado pantallas y luces artificiales por al menos 30 minutos antes de dormir y evita el ejercicio y la comida antes de acostarte. Eso mejorará considerablemente tanto la sensación de descanso como la consolidación de tus aprendizajes.

02 Cuida tu alimentación.

Para aumentar tu concentración es importante tomar desayuno todos los días, incluir frutas, verduras, agua y (en lo posible) aumentar el consumo de legumbres y pescados. Por otra parte, es necesario evitar la comida chatarra y las bebidas azucaradas, ya que estas influyen perjudicialmente en la digestión y el rendimiento académico.

04 Reconoce y previene el estrés disfuncional.

El ingreso a la universidad puede generar más estrés del común, convirtiéndolo en disfuncional. Algunos mecanismos para afrontarlo pueden ser: identificar la causa del estrés, cambiar el significado que tienes del evento estresante, hacer ejercicios de relajación, etcétera. También es recomendable organizar tus actividades, conversar con compañeras/os y mantener actividades fuera de lo académico.

¹Basado en: Jerez Yañez, O., Aranda Contreras, C., Hasbún Held, B., Lizama Bucarey, C., Marilao Carrasco, C., Rittershausen Klaunig, S. y Rojas Pino, M. (2018). Potenciando mi aprendizaje en el primer año de universidad: guía para desarrollar estrategias de estudio. Disponible en <http://www.libros.uchile.cl/732>

05 Pide apoyo si es necesario.

El estrés de la vida universitaria puede desencadenar o agudizar problemas en el estado anímico. No tengas vergüenza de pedir apoyo apenas comiences a reconocer este malestar emocional, pues te permitirá prevenir el desarrollo de síntomas peores, como insomnio, ansiedad, frustración, baja en el rendimiento académico, entre otros.

07 Evita el consumo de sustancias.

A pesar de la popularidad de algunas drogas, su consumo puede ser perjudicial para el aprendizaje. La evidencia científica demuestra que pueden disminuir el desempeño académico, perjudicando además la memoria y la calidad de vida. Te recomendamos que consideres las consecuencias que ello puede tener, de modo que tomes decisiones informadas.

09 Gestiona tu estudio.

Para ello, divide tus tareas en objetivos (y no en horas), toma descansos de 10 minutos entre cada tarea, planifica el estudio y las evaluaciones del semestre con antelación y recopila las dudas que te surjan para que puedas resolverlas con docentes o ayudantes. En caso de que necesites más apoyo, puedes contactarte con el Centro de Enseñanza y Aprendizaje de la Facultad.

06 No te automediques.

Esto puede ser muy peligroso, ya que no sabemos las consecuencias que ciertos medicamentos puedan tener en tu organismo, especialmente aquellos que supuestamente “aumentan tu concentración”. No dudes en consultar con especialistas cada vez que lo necesites.

08 Respeta tu sexualidad y la de otros.

Esto implica decidir únicamente sobre el propio cuerpo, decidir con quién compartir la sexualidad sin presiones ni violencia, y el respeto por la intimidad y vida privada. Usa preservativos en cada relación sexual y consulta con especialistas en caso de presentar síntomas o cualquier duda. Recuerda que estos consejos son clave para prevenir patologías y embarazos no deseados.

10 No temas al nuevo ambiente universitario.

Ingresar a la universidad siempre es un desafío, pues implica interactuar con nuevas personas, en un nuevo período de tu vida y con nuevas exigencias académicas. Reconoce las oportunidades de este nuevo desafío y no te olvides de pedir apoyo. Hay distintas unidades que estarán ahí para ayudarte, como el Programa de Apoyo Psicológico, Bienestar, Centros de Estudiantes, Centro de Enseñanza y Aprendizaje, entre otras.

10 tips de Autocuidado



CEA Centro de
Enseñanza y
Aprendizaje
FEN Universidad de Chile

CENTRO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
DIAGONAL PARAGUAY 257 - SANTIAGO - CHILE
TELÉFONO +56 2 29772030 / EMAIL: CEA@FEN.UCHILE.CL