
Orientaciones psicológicas para estudiantes de la

UNIVERSIDAD MAZA

Autoras: Lowi Tatiana y colaboradoras: Gebura, Yemina, Ripa Evangelina, Garzuzi, Viviana. Asesoría Educativa UMaza



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Afrontamiento Positivo:

Pensar permanentemente que estamos haciendo lo correcto por nosotros y por los demás.



**Estar en casa es lo correcto.
Hoy esta es nuestra RESPONSABILIDAD.**

Planear nuestra rutina diaria de estudio:

- Te recomendamos empezar temprano a la mañana. Realizando los recreos cortos pero necesarios.
- Determinar los momentos de comidas.
- Dejar para cuando finalizas de estudiar un momento de recreación.

No estamos de vacaciones.

Estamos trabajando en casa.



Tener horarios para nuestras actividades y respetar mis rutinas diarias.

Controla lo que puedas controlar

Y acepta lo que no está
bajo tu control.

Infórmate responsablemente

Elige fuentes
confiables y limita
el acceso a noticias a
una sola vez al día.

Cuida tus relaciones

Comunícate
frecuentemente
con tus seres queridos y
compañeros. Hazles
saber que están juntos.

Manifiesta tus necesidades

Pide ayuda, comparte
y comenta tus
pensamientos y
emociones con los
demás.

Pide apoyo emocional

Puedes pedir
asistencia por
líneas telefónicas
disponibles. Enviar
correos a AEU.

Evita el agotamiento

Haz ejercicio, come
bien, mantente
hidratado y trata de
acceder a la naturaleza
y luz solar.

Beneficio de la Tecnología:

➔ Nos permite continuar estudiando con clases virtuales.

➔ Podemos compartir nuestro estudio con nuestros compañeros a partir de video llamadas, zoom, whatapp, correos.

Podemos sentir que no estamos estudiando solos, estamos siempre acompañados por este medio.



Mantenerse activo con gimnasia:

Hay muchas rutinas en internet

Es recomendable que hagas una clase de aquello que más nos guste diariamente.

Cuando una persona realiza ejercicio, en todo el organismo se generan cambios.

Algunas células que se encargan de la defensa del cuerpo comienzan a circular más rápido, lo que significa que pueden atacar a las bacterias y virus con más rapidez.



Ayuda a descansar mejor de noche y que nuestro estudio tenga un mayor rendimiento.

Evita la **Sobreinformación:**



- Informarnos en un momento concreto del día sobre esta pandemia que estamos viviendo.

- Cumplir con nuestros horarios de estudio establecidos ayudará a alcanzar nuestros objetivos propuestos.
- Si vives solo acórdáte de estar comunicado con tus vínculos cercanos.
- Recordá siempre que puedes escribirnos a las profesionales de AEU.

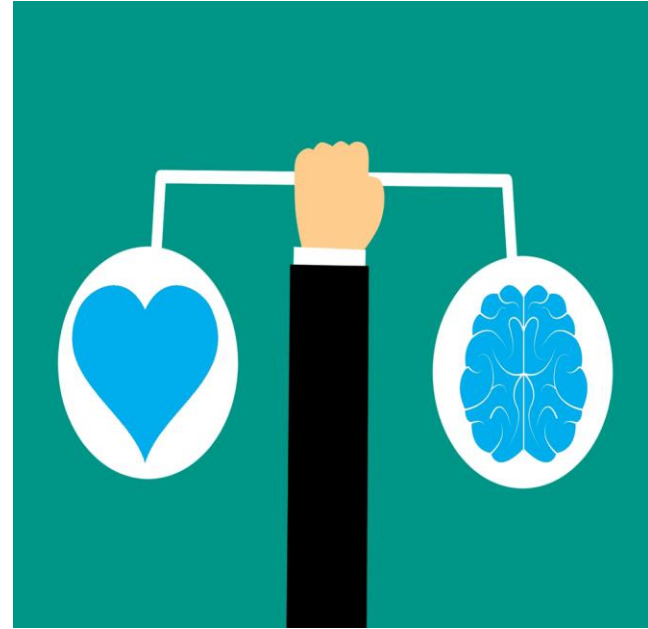
Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás

Revisa permanentemente como te sientes, trata de reconocer tus emociones y expresarlas.

RECUERDA



Si sientes que estás superando tus estrategias de afrontamiento, solicita ayuda a las profesionales de Asesoría Educativa Estudiantil.



Asesoría Educativa Universitaria

Eje Estudiantes

UNIVERSIDAD
MAZA

Autoras: Lowi Tatiana y colaboradoras: Gebura, Yemina, Ripa Evangelina, Garzuzi, Viviana. Asesoría Educativa UMaza



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>