



UNIVERSIDAD
DE CHILE

AFRONTANDO EL ESTRÉS ACADÉMICO

MÓDULO 3:
MANEJO DE LAS EMOCIONES

LUIS FELIPE BUSTAMANTE
CRISTÓBAL CORREA
JOSÉ AGUSTÍN LAGOS

Tutoría Virtual



El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara.



IDENTIFICAR

En la siguiente silueta debes pintar, marcar, dibujar o lo que se te ocurra, en consideración de: ¿cómo sientes el estrés?; ¿dónde lo sientes? y ¿qué sientes?

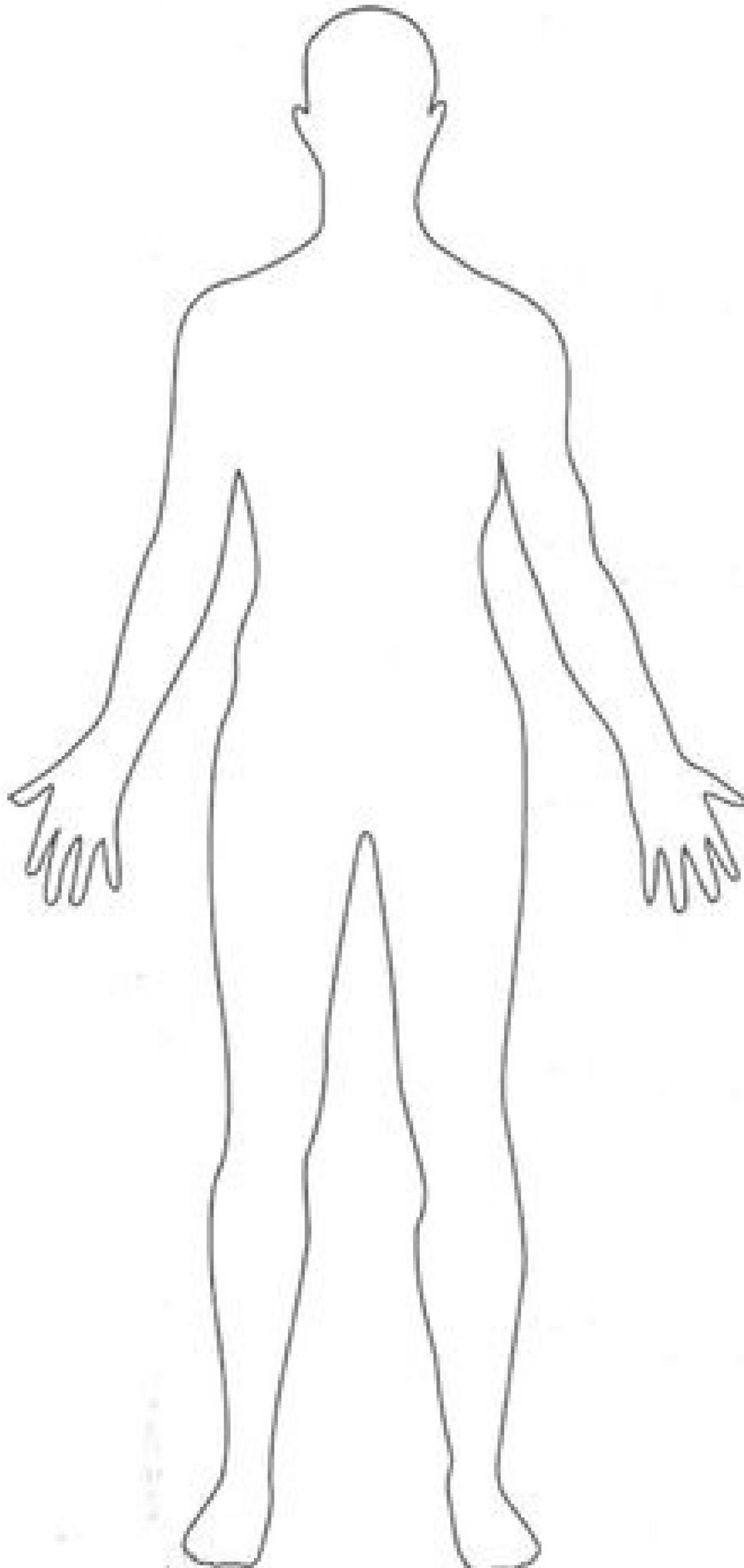
Para esto, puedes guiarte con los factores antes mencionadas en el video y en la entrevista realizada a la psicóloga. Ambos materiales se encuentran disponibles en la plataforma U-Cursos.

TAMBIÉN TE PUEDES GUIAR POR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- 1) ¿En qué momentos me siento más estresada/o?
- 2) ¿Cuáles son mis mayores estresores?
- 3) ¿Qué siento cuando estoy estresada/o?
- 4) ¿Qué pienso cuando estoy estresada/o?
- 5) ¿Cómo siento el cuerpo cuando estoy estresada/o?



SILUETA



AHORA BIEN

una vez que has reconocido tus principales factores del estrés, y que también has logrado identificar cómo te sientes frente a estos; es **HORA DE CREAR UN PLAN DE ACCIÓN** para lograr reaccionar de mejor manera frente a estas situaciones.

IMPORTANTE



es necesario que consideres las herramientas entregadas en el video y las siguientes preguntas.

1

¿En las situaciones que estoy estresada/o que hago para poder disminuirlo?

2

¿Estas soluciones logran disminuir mis niveles de estrés?

Si no lo logran ¿Por qué crees que fallaron? ¿Qué cosas puedes mejorar?

Si lo lograron ¿Por qué crees que fueron efectivas?

3

¿Pido ayuda cuando estoy estresado/a?

¿Por qué no he pedido ayuda?

¿Crees que pidiendo ayuda podría mejorar esta situación? Cuando he pedido ayuda ¿me ha servido?

¿Por qué?

PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO

¿QUÉ HARÉ?

FINALIDAD

¿CÓMO LO HARÉ?

**RECURSOS A
UTILIZAR**

¿CUÁNDO LO HARÉ?



SI TIENES DUDAS PUEDES INICIAR UN
FORO EN U-CURSOS
O ESCRIBIR AL CORREO
luisbustamante@uchile.cl