



Técnicas para Reducir el Estrés Académico



¿Qué es el estrés académico?

Es la tensión física y mental provocada por tareas, exámenes, proyectos y presión académica.

Técnicas de relajación rápida



- Respiración 4–7–8.
- Estiramientos de 3 minutos.
- Música relajante (ondas alfa).

Planifica con anticipación



- Calendario semanal.
- Divide tareas grandes en micrometas.
- Evita estudiar un día antes del examen.

Cuida tu mente



- Rodéate de un ambiente positivo.
- Evita compararte con otros.
- Toma pausas activas cada 45–60 minutos.

Pide apoyo cuando lo necesites



- Profesores.
- Tutores o asesores académicos.
- Amigos o compañeros.

Hábitos anti-estrés



- Dormir bien.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Práctica regular de ejercicio
- Momentos para ocio y descanso.