

Volumen 7

Mes: agosto (2017)

AGM

UNIVERSIDAD
ANA G. MÉNDEZ
SISTEMA UNIVERSITARIO
ANA G. MÉNDEZ

Online

BOLETÍN VIRTUAL DE AUTOAYUDA

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Reflexión

Un Nuevo Proyecto en tu Agenda

Lo único
IMPOSIBLE
ES AQUELLO QUE NO
INTENTAS

El nuevo año académico acaba de comenzar. Has decidido enfrentar los retos desde el

momento en el que planificaste y escogiste iniciar tus estudios graduados con el fin de alcanzar nuevas oportunidades a nivel personal o en el campo laboral. Sin embargo, debes considerar que aunque la agenda de compromisos se encuentre cargada, tus acciones y el rol

activo que asumas determinarán el éxito que alcances en el futuro. ¡Enfócate en mantener el compromiso, la dedicación y la perseverancia para alcanzar tu nuevo proyecto!

Actitud
OFF ON

La amenaza del estrés



En nuestro diario vivir estamos expuestos ante la amenaza de experimentar sensaciones que alteran nuestro organismo tales como: el cansancio, la tensión, el nerviosismo, la inquietud, las preocupaciones y otras similares debido a la cantidad excesiva de deberes u obligaciones tanto en el ámbito personal, profesional y académico. Si en el plano personal no logramos identificar que nuestras emociones se están quebrantando por el estrés generado, continuaremos

perjudicando nuestra salud o estado mental. Por ese motivo, es recomendable que cambies tu estilo de vida y que realices actividades que promuevan tu bienestar y tu salud. Diseña un programa preventivo en el que consideres lo siguiente: realizar por lo menos 30 minutos de ejercicios diarios, escoger un régimen alimentario adecuado, escoger períodos cortos de descanso, establecer una rutina diaria para sus horas del sueño, practica ejercicios de relajación, aprenda a decir NO, evita consumir estimulantes o sustancias controladas. Recuerda que puedes

consultar un profesional de la salud para diseñar tu programa personal. Además, es necesario que consideres algunas estrategias orientadas a la búsqueda de soluciones. Intenta buscar apoyo o colaboración entre los miembros de la familia para evitar sobrecargarse, planifica tu día la noche anterior, sé optimista, mantén un buen humor, entre otras. Evita las conductas evasivas, que no promuevan un estilo de vida saludable. Si la situación se sale de control, visita tu médico para que evalúe su condición y le recomiende un tratamiento adecuado.

No lo dejes para mañana...

Siempre recuerdo un buen consejo y uno de ellos ha sido: "no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Hoy día se le conoce como "procrastinar". Dejar para mañana, es el enemigo mayor de tu productividad. Para reducir o evitar caer en un nivel bajo de productividad procura poner en

practica lo siguiente: evita las distracciones, escoge un horario que te permita avanzar, aprende a decir no, inicia el día escribiendo en una lista las tareas por realizar y proponte cumplir con cada una o con la mayoría de ellas. Puedes hacer que sea divertido siempre y cuando establezcas la

importancia que tiene en tu vida, alcanzar un nivel óptimo de productividad. ¡Anímate, el éxito está esperando por ti!



Preparado por: Grisel M. Vega Agosto, CPL
Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil
calidaddevida-uv@suagm.edu
Tel. (787) 288-1118, ext. 5683

Para comentarios o información sobre algún tema de interés, escribe a: calidaddevida-uv@suagm.edu

Creando, transformando e innovando.