

Que los exámenes no te estresen, te decimos cómo prepararte



Andrea Rodríguez | Campus Chihuahua

Los exámenes parciales están por comenzar y con eso vienen muchos nervios, preocupación, desvelos y más que nada estrés.

La psicóloga Rocío García del departamento de Bienestar y Consejería indica que una de las razones principales por las que los alumnos solicitan ayuda es no saber cómo manejar el estrés.

“Antes el estrés era considerado como algo que tenías que evitar a toda costa, ahora sabemos que este solo es malo cuando no se sabe manejar bien,” afirmó.

Al no manejarlo bien se desarrollan síntomas como cansancio, dolor de músculos, resfriado y dolor de estómago ¿Alguno te suena? No hay razón por la que no puedas vivir tu semana de parciales de la mejor manera, es por esto que aquí te damos siete tips para lograr manejar el estrés.

Tips width="1920" loading="lazy">

“Recuerden siempre escuchar sus síntomas ya que son lo que te dice que tienes que tomar acción. Los síntomas varían de persona en persona por lo que la solución también será diferente. Intenta cada una de ellas, aprende que te hace sentir bien y ayúdate”, puntualizó Rocío.

Si necesitas ayuda, recuerda que cuentas con una línea telefónica nacional de apoyo, donde te podrán orientar en las áreas emocional, médica, nutricional, legal y de economía familiar las 24 horas, solo tienes que marcar al 01800 - 813 -9500.