

# El estrés

# ¿Cómo manejarlo?

Las fuentes de estrés más frecuentes identificadas se relacionan con el rendimiento académico, los estresores sociales, problemas económicos y el ajuste en la transición del contexto familiar al ambiente universitario.

(AL-QAISY L., 2011, FURR R.S., WESTEFELD S.J., MCCONNELL I.G., JENKINS M.J., 2001)

## Afecta nuestra salud

En algunos estudiantes los niveles de estrés alcanzan niveles patológicos con **consecuencias negativas** como sentimientos de incompetencia, frustración y enojo que repercuten en su salud física, psicológica y rendimiento académico.

(LISELOTTE N., DYRBYE M.R., MATTHEW R.T., TAIT D., SHANAFELT, 2005)



**Imagina** algo agradable



**Organiza** tus actividades



**Respira** profundamente



**Duerme** 6 horas

**Acude** al



**Grupo de manejo del estrés**

Coordinación de la Clínica de Salud Mental.  
Srta. Rebeca Hernández 56 23 22 91



Facultad de Medicina



UnAm  
La Universidad  
de la Nación



# Directorio

**Dra. Silvia Ortiz León**

Jefa del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

**Dr. José Benjamín Guerrero López**

Coordinador de la Clínica del Programa de Salud Mental

**Mtra. Claudia Erika Ramírez Avila**

Coordinadora del área de Psicología Clínica

**Contenido elaborado por:**

Mtra. Claudia E. Ramírez Avila

Mtra. Mariana E. Rodríguez Lugo

Mtra. Cintia M. Salas Bermúdez