

# Siete tips para bajarle al estrés en época de exámenes

#ComunidadSaludable



Organiza tu tiempo



Duerme entre 6 y 8 hrs



Practica algún deporte



Come saludable



Evita el alcohol y la cafeína



Haz cosas que te gustan



No seas negativo

SI SIENTES MUCHO ESTRÉS, pide ayuda al Programa de Atención Psicológica a Distancia UNAM. Tel: 56222288

Referencias:

[www.st-andrews.ac.uk/students/advice/personal/managingexamstress/](http://www.st-andrews.ac.uk/students/advice/personal/managingexamstress/)  
[www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthyu/managing-exam-stress.aspx](http://www.nottingham.ac.uk/currentstudents/healthyu/managing-exam-stress.aspx)  
[www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico](http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico)  
[www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress](http://www2.le.ac.uk/offices/ld/resources/study/exam-stress)  
[www.unamglobal.unam.mx/?p=36246](http://www.unamglobal.unam.mx/?p=36246)



UNAM  
La Universidad  
de la Nación

DGACO  
Dirección General de  
Atención a la Comunidad



Comunidad UNAM  
[www.dgaco.unam.mx](http://www.dgaco.unam.mx)