

ESTRATEGIAS PARA LA AUTORREGULACIÓN

- **Practica la respiración profunda:**

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire 2 a 4 segundos y exhala lentamente, por la boca, durante 4 segundos.

- **“Técnica de Parada de pensamiento”:**

Cuando tengas un pensamiento intrusivo, frena y piensa en algo neutro o positivo (una canción, una imagen o una frase calmante).



Unidad de Acompañamiento
Estudiantil

PACE

Programa de Acceso a
la Educación Superior

Subsecretaría de Educación Superior

CUIDA TU SALUD MENTAL

En este cierre de semestre



Psicólogo de la Unidad de Acompañamiento Estudiantil (UAE), Carlos Canobra Zapata.

TIPS PARA ENFRENTAR EL SEMESTRE

Acepta lo que sientes: está bien no estar bien

- Ansiedad, cansancio o frustración son emociones normales en esta etapa.
- No te juzgues por sentirte abrumado/a. Reconocer tus emociones es el primer paso para gestionarlas.

Identifica señales de alerta

- Si sientes angustia constante, llanto frecuente, falta de energía o desesperanza, es momento de pedir ayuda profesional.

Habla sobre cómo te sientes

- Comparte tus emociones con un compañero/a, familiar, tutor/a o profesional de apoyo.
- No estás solo/a. Hablar disminuye el peso emocional de lo que estás viviendo.

Evita compararte

- Cada persona tiene un ritmo distinto. Compararte con tus compañeros/as puede aumentar la presión y la inseguridad.
- Concéntrate en tu proceso, no en el de los demás.

Celebra tus avances

- Reconoce lo que vas logrando, aunque no sea perfecto.
- Al final del día, valora tu esfuerzo y no solo los resultados.

Evita la autoexigencia extrema

- No todo tiene que salir perfecto. En vez de exigirte el 100%, intenta hacer lo mejor posible dentro de tus condiciones reales.
- La autocompasión no es rendirse, es cuidarte mientras haces tu mayor esfuerzo.

Desconéctate del ruido digital

- Las redes sociales pueden aumentar la comparación, la presión o distraerte del autocuidado.
- Dedica momentos del día a estar offline y reconectar contigo mismo.

Sé consciente de tus pensamientos

- Si aparecen ideas como "no puedo", "voy a fallar", cuestionálas con evidencias.
- Reemplázalas por afirmaciones realistas:

"Esto es difícil, pero estoy haciendo lo mejor que puedo."

