

Emocional

2	El estrés académico	
	Gestión del estrés académico	3
	Estrategias para gestionar el problema del Estrés Académico	3
5	Gestión de la Ansiedad	
	¿Cómo saber si estás experimentado ansiedad?	5
	¿Cómo podés afrontar la ansiedad?	6
	Recursos para afrontar la ansiedad	7
	Diferencia entre estrés y ansiedad	9
8	Autoestima	
	Claves para fortalecer la autoestima	12



El estrés académico

Es la tensión que sentís cuando las tareas universitarias te sobrepasan y experimentás dificultades para completarlas, ya sea porque no contás con los recursos necesarios para atenderlas, o porque **creés no** tenerlos.

Cuando sentís que no podés hacerle frente a esas demandas, aparece la angustia, la sensación de pérdida de control o impotencia y en general, un **desequilibrio** en que podés experimentar afectaciones **físicas, psicológicas y conductuales** y esto afecta negativamente el rendimiento académico, pues el estrés te paraliza.

Para que podás gestionar el estrés académico lo primero que debés hacer es identificar sus fuentes, es decir, las situaciones o tareas universitarias que te generan estrés.

Luego debés pensar en algunas alternativas para afrontarlas o resolverlas, o bien, si no es posible resolver una situación estresora, podés buscar alternativas para que aprendás a regular la reacción desagradable que te genera.

En otras palabras, podés establecer estrategias de afrontamiento orientadas al problema o a la emoción. Ambos objetivos te ayudarán a recuperar el equilibrio perdido.



Gestión del estrés académico

Estrategias para gestionar el problema del Estrés Académico

Para gestionar el Estrés Académico desde el problema podés:

Planificar y organizar el tiempo

- Diseñá un horario de estudio con metas realistas.
- Dividí las tareas en pasos más pequeños y manejables.

Establecer Prioridades

- Identificá las tareas y actividades más importantes y define el tiempo en que las realizarás.
- Aprendé a decir «no» a compromisos adicionales si ya tenés una carga de trabajo significativa.

Implementar técnicas de estudio efectivas

- Utilizá técnicas de estudio como la lectura activa, la toma de apuntes, el resumen y la práctica de exámenes.
- Encontrá un entorno de estudio tranquilo y libre de distracciones.

Pedí ayuda cuando lo creás necesario

- Asistí a horas de consulta y utilizá los apoyos académicos de la Universidad, tales como repasos, tutorías y estudiaderos.
- Preguntá a compañer@s o amig@s lo que no entendás.

Estrategias para gestionar la emoción en el Estrés Académico

Para gestionar el Estrés Académico desde la emoción podés:

Desde el autocuidado

- Dedicá tiempo a actividades que te hagan sentir bien con vos mismo.
- Mantené un equilibrio entre estudio y descanso.
- Hacé actividad física y ejercicio.
- Aliméntate bien.
- Descansá, tené hábitos de sueño saludables.

Desde la relajación

- Aprendé y practicá frecuentemente técnicas de respiración cuando te experimentés estrés. Podés acceder algunas de estas técnicas en los siguientes enlaces: [Respiración Diafragmática](#) y [Respiración 4-7-8](#)
- Aplicá técnicas de relajación, meditación o visualización para reducir la inquietud que sentís. A continuación te dejamos algunos enlaces a estas técnicas: [Relajación muscular progresiva](#) y [Método Schultz](#)

Desde lo Cognitivo:

- Aplicá técnicas de relajación, meditación o visualización para reducir la inquietud que sentís.
- Identificá pensamientos que te hacen sentir insuficiente.
- Visualizá las emociones que te provocan estos pensamientos.
- Intentá cambiar esos pensamientos por otros relacionados con tus logros, habilidades y recursos personales.
- Recordá experiencias que sean evidencia de esos recursos.
- Intentá desechar los pensamientos catastrofistas.
- Mantené expectativas realistas. No te exijás demasiado ni busqués la perfección en todo momento.
- Aceptá que cometer errores es natural y es parte del proceso de aprendizaje.



Seleccioná el texto resaltado para abrir los recursos.

Gestión de la Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

Es un estado emocional que percibís como desagradable y que te genera una sensación de inquietud o agitación.

Es una emoción que necesitás como alerta cuando experimentás situaciones demandantes.

Tiene una función adaptativa, te permite mejorar la capacidad de acomodo al medio.

Es una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que resultan amenazantes o desafiantes.

¿Cómo saber si estás experimentado ansiedad?

Signos Fisiológicos:

Cuando sentís agotamiento físico, contracción muscular, tensión motora, problemas para conciliar el sueño, dolor de cabeza, estómago, palpitaciones, sudoración, etc.

Cognitivos:

Cuando experimentás pérdida de memoria, falta de concentración, miedo desmesurado al fracaso, pensamientos intrusivos, dificultad para tomar decisiones.

Conductuales:

Cuando procrastinás, realizás comportamientos impulsivos como el uso de drogas (conductas autodestructivas) o experimentás aumento o disminución del apetito.

Emocionales:

Cuando sentís apatía, irritabilidad, miedo o confusión, cambios en el estado de ánimo, fatiga mental, rechazo.

¿Cómo podés afrontar la ansiedad?

- A nivel fisiológico:**
- Prácticá técnicas de relajación y meditación; buscá meditaciones guiadas en Internet de mindfulness o atención plena.
 - Realizá alguna actividad física; podés buscar ejercicios en Internet o salir a dar una caminata.
- A nivel conductual:**
- Utilizá estrategias de autocuidado y aprovechá los recursos de apoyo (sociales e institucionales).
 - Incorporá en tu planeamiento semanal actividades que disfrutés.
- A nivel cognitivo:**
- Identificá los pensamientos negativos recurrentes y aprendé a gestionarlos cuestionándolos, invalidándolos y contrarrestándolos.
 - Utilizá mensajes dirigidos a modificar creencias irracionales; incluí el diálogo interno, la resolución de problemas y las auto instrucciones.
- A nivel emocional:**
- Aceptá tus emociones, tratá de escucharlas y comprenderlas.
 - Viví el día a día, respirá y has pausas en tu día si lo necesitás.
 - Recordá que tu bienestar emocional es importante.



Buscá ayuda profesional en caso de requerirlo



Recursos para afrontar la ansiedad

Acá te dejamos algunos recursos que te ayudarán a afrontar la ansiedad.

Técnica de los 5 sentidos

Usá la siguiente habilidad de afrontamiento la próxima vez que experimentés ansiedad. Respirá profundamente y enfocate en:

1. Lo que puedes ver. Describe en voz alta lo que está a tu alrededor.
2. Lo que puedes tocar. Describe en voz alta la textura de algo que tomes con tu mano.
3. Lo que puedes escuchar.
4. Lo que puedes oler.
5. Lo que puedes saborear.

Reinicio en 10 minutos

Usá la siguiente técnica para reiniciarte. Si te sentís con ansiedad o frustración, te será de mucha ayuda:

1. Pon en el suelo un tapete de yoga o una colcha.
2. Pon un temporizador de 10 minutos.
3. Buscá una playlist de sonidos que te relajen. Podés hacerlo en silencio también.
4. Sentate en el tapete y cerrá los ojos. Agradé todo lo bueno que tenés y enfócate en tu respiración durante los siguientes 10 minutos.

Recursos para afrontar la ansiedad

Acá te dejamos algunos recursos que te ayudarán a afrontar la ansiedad.



Seleccioná las imágenes para abrir los recursos.

Lista de videos relajantes



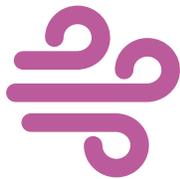
Relajación progresiva



Método Schultz



Meditación guiada



Respiración profunda



Mindfulness para la Ansiedad



Meditación guiada para dormir

Playlists de sonidos relajantes en Spotify



Playlist 1



Playlist 2



Buscá ayuda profesional en caso de requerirlo

Diferencia entre estrés y ansiedad

El estrés y la ansiedad son parte de la misma reacción del cuerpo y tienen síntomas similares, esto significa que puede ser difícil diferenciarlos. El estrés tiende a ser por un corto tiempo y es la respuesta a una amenaza reconocida. La ansiedad puede permanecer y algunas veces parecer como si nada la desencadenara.

Estrés	Ansiedad
<ul style="list-style-type: none"> • La emoción principal es PREOCUPACIÓN. • Causa conocida y el suceso concreto que la causa. • Los síntomas lo desencadenan factores EXTERNOS (personales, sociales, familiares, académicos). • Se centra en situaciones objetivas del PRESENTE. • Termina cuando ACABA la situación estresante. 	<ul style="list-style-type: none"> • La emoción principal es el MIEDO. • Causa desconocida, experimenta síntomas, pero no se centra en el origen. • Los síntomas lo desencadenan factores INTERNOS (emocionales, físicos y cognitivos). • Se centra en sensaciones subjetivas del FUTURO. • No desaparece aunque termine la situación que produce ANSIEDAD.



Claves para fortalecer tu autoestima

Autoestima es

- La confianza que sentís en tu capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- El reconocer que tenés derecho a ser una persona exitosa, feliz, digna y merecedora.
- La manera en que te juzgás y evaluás que recoge todas las valoraciones y pensamientos que tenés sobre vos y que has adquirido a partir de experiencias nuestra esencia, y que hemos ido adquiriendo a partir de nuestras experiencias.

Esta autovaloración es muy importante, ya que de ella depende en gran medida que puedas desarrollar tu potencial personal y alcanzar tus metas en la vida.



Claves para fortalecer tu autoestima

Dejate Cuidar:

- Tener una autoestima saludable no es ser autosuficiente siempre, también implica saber pedir ayuda y dejarte cuidar. Además, ver cómo te muestran afecto, apoyo y calidez tus seres queridos te permitirá reflexionar y tomar conciencia sobre lo importante que sos para otras personas.

Reorganizá tus prioridades:

- Tu bienestar es primordial. No podés dejarte al final de tu lista de prioridades o que todas tus obligaciones te pasen por encima.
- Observá en tu entorno aquellas situaciones o personas que están robando mucha energía y destruyen tu autoestima. Valorá alejarte de esas fuentes de malestar.

Adapta tus exigencias:

- Definí metas que podás ir cumpliendo para que así sintás que avanzás. Hacedo a tu ritmo, aplaudí tus progresos. Aprovechá estos logros y dialogá con vos mismo de forma constructiva y optimista.

Conócete:

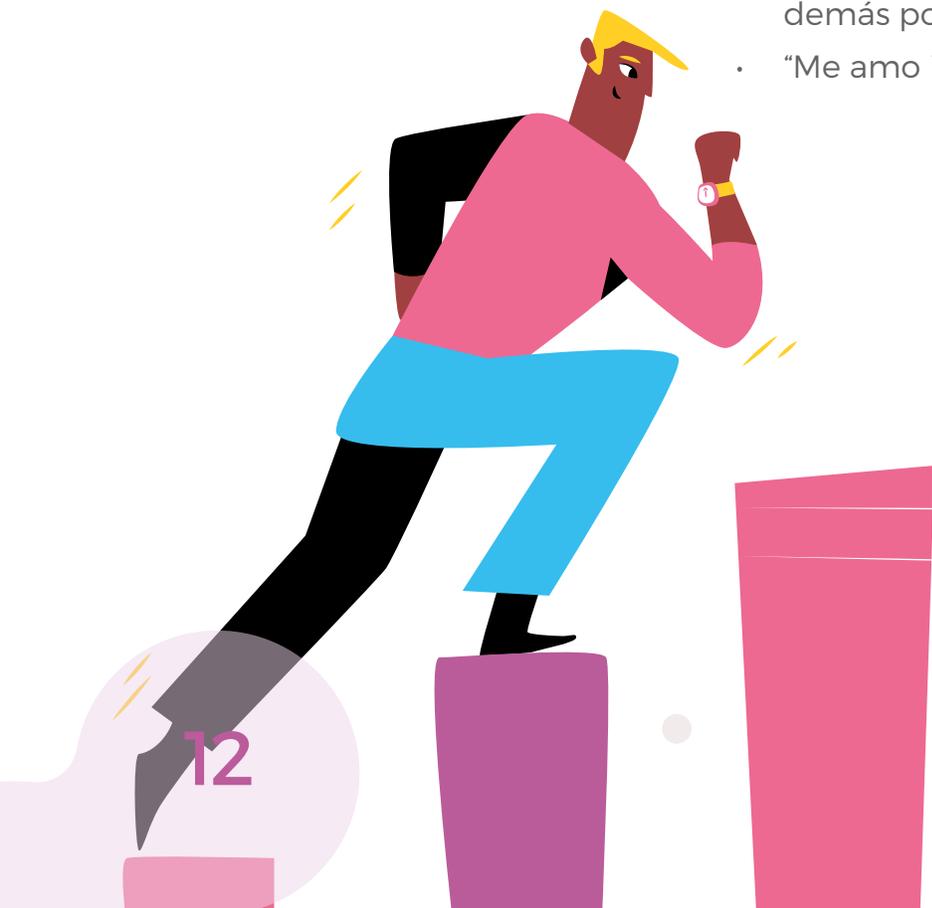
- No dejés de escucharte ni de buscar quién sos, cuáles son tus virtudes y debilidades.
- Explotá tus características y potencialidades, no te quedés en la crítica de aquello que no te gusta, porque podés transformar una debilidad en una habilidad. Dale la vuelta a lo que te pasa y viví nuevas experiencias.

Claves para fortalecer tu autoestima

Recordá que las afirmaciones positivas pueden ayudarte a mejorar tu autoestima y estado de ánimo, y a mantener una actitud positiva. Utilizalas para reprogramar tu mente, fortalecer tu confianza y cultivar una imagen personal positiva.

Algunas afirmaciones positivas que podés utilizar son:

- “Yo puedo alcanzar mis metas”
- “Soy capaz de enfrentar cualquier desafío que se me presente”
- “Estoy creciendo a mi propio ritmo”
- “Me doy la oportunidad de pedir lo que necesito”
- “Confío en mis capacidades y puedo alcanzar mis objetivos”
- “Cada día de la vida es un paso más hacia los cambios positivos”
- “Puedo perdonarme a mí mismo y a los demás por no ser perfecto”
- “Me amo incondicionalmente”



Claves para fortalecer tu autoestima

- Además, para utilizar estas afirmaciones podés:**
- Reemplazar pensamientos negativos por positivos.
 - Hacer una lista de las cosas que admiras de ti misma y de ti mismo.
 - Colocar la afirmación en un lugar visible y repetirla frecuentemente.
 - Comenzar por aquellas afirmaciones que trabajen la autoaceptación.

La autoestima saludable se basa en que podás reconocer de manera realista las fortalezas y limitaciones que poseés, al mismo tiempo podés reconocerte como una persona digna y valiosa sin condiciones ni reservas.

Recurso



5 minutos de afirmaciones positivas



Académico

16

Motivación para el estudio

Algunas recomendaciones para mantener la motivación son:

17

18

¿Qué podés hacer si se te dificulta un curso?

18

20

Técnicas de Estudio

Estilos de aprendizaje

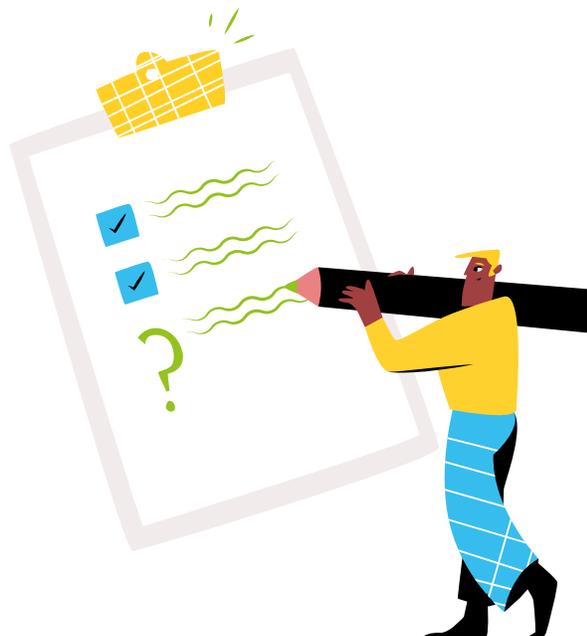
22



Motivación para el estudio

Para que te mantengás motivado en tus metas académicas es importante que comprendás que la motivación es la fuerza que te impulsa a satisfacer tus necesidades y alcanzar tus objetivos, esa fuerza puede venir de tu interior (intrínseca) o del medio que te rodea (extrínseca).

Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
<ul style="list-style-type: none">• Curiosidad.• Resolución de problemas.• Desafío.• Reconocimiento.• Sentido de pertenencia	<ul style="list-style-type: none">• Incentivos como elogios, dinero, entre otros.• La familia.• Las y los compañeros de carrera.• Las y los profesores.• La condición socioeconómica.



Algunas recomendaciones para mantener la motivación son:

1. Satisfacé tus necesidades básicas pues eso influye positivamente en tu estado de ánimo.
2. Dedicá tiempo a conocerte, saber qué querés, qué te hace feliz, cuáles son tus destrezas y limitaciones.
3. Diseñá un plan de acción e identificá las acciones que debes realizar para alcanzar tus metas a corto plazo y recordá no dejar de visualizar tu objetivo final: **la graduación.**
4. Premiá tu esfuerzo, perseverancia y disciplina.
5. Recordá pedir ayuda en caso de lo requirás.

Te recomendamos que definás tus principales motivaciones para el estudio:

Motivación intrínseca	Motivación extrínseca



Esta tabla es interactiva

¿Qué podés hacer si se te dificulta un curso?

1. Fortalecé las bases conceptuales

Si se te dificulta la comprensión de un tema, ello puede deberse a que tus nociones básicas al respecto no son lo suficientemente sólidas, por lo que necesitás repasar la materia anterior.

Para esto podés buscar apuntes de cursos previos o revisar material escrito o audiovisual que te refresque esas nociones.

2. Revisá la materia vista en clase al día

Podés releer los apuntes de la clase o volver a realizar los ejercicios desarrollados para fortalecer tus aprendizajes.

Si te surgen dudas mientras repasás la materia, anotalas para despejarlas luego con personas que te puedan ayudar (docentes, asistentes, tutores, compañer@s).

3. Intensificá el estudio de la materia

Por sus características o nivel de complejidad algunas materias requieren que destinés mucho más tiempo que al resto para repastos y que realicés mayor cantidad de ejercicios.

Tomá en cuenta esta posibilidad cuando matriculés, y considerá que ocuparás tiempo para asistir a horas de consulta o a espacios académicos como tutorías o repastos.



4. Evacuá las dudas al día

No tengas pena de preguntar, buscá pronto personas que te ayuden a resolver las dudas. Solo de esta manera podrás comprender las nociones o procedimientos que se te dificultan.

Recordá que la función esencial de las personas docentes es justamente enseñar y apoyar a sus estudiantes en la construcción de sus aprendizajes. Esa es la misión que la Universidad les ha encomendado y es un derecho que tenemos como estudiantes.

5. Buscá apoyos académicos

Horas de consulta con la persona docente: Podés despejar dudas, aclarar conceptos o realizar preguntas sobre aspectos que no comprendiste en la clase.

Planes de acción individual: Si te encontrás en condición de rezago este recurso te puede interesar

Gestiones estudiantiles (ucr.ac.cr)

Repasos para exámenes, estudiaderos, talleres y tutorías: Podés enterarte de su disponibilidad y horarios es las redes sociales de la Oficina de Orientación: **Facebook** e **Instagram**



Técnicas de Estudio

Son herramientas que te facilitan el proceso de aprendizaje y te pueden ayudar a mejorar el rendimiento académico:

Lectura

Realízala en dos momentos distintos lectura rápida y lectura atenta. La primera te permite tener una idea general del texto y la segunda implica ir de forma más detallada formulándote preguntas, planteándote interrogantes y sacando ideas básicas

Subrayado

Destacá lo más importante y clasificá las ideas principales y secundarias, datos, fechas, nombres y términos técnicos. Subrayá en el proceso de lectura atenta.

Resumen

El objetivo es abreviar el contenido, entonces utilizá distintos colores, flechas, distintivos, subrayado, imágenes, gráficos etc.

Organizadores Gráficos

Podés hacer mapas conceptuales, organigramas, cuadros comparativos, líneas de tiempo, mapas mentales etc. Primero subrayá las ideas principales y relacionalas.

Estrategias mnemotécnicas:

Creá nuevas palabras, asociaciones mentales, generación de códigos específicos y elaborá fichas mnemotécnicas para favorecer la memoria a largo plazo.

Existen varias estrategias mnemotécnicas, a continuación, te enseñamos la técnica de las iniciales, la cual consiste en crear un acróstico con las iniciales de las palabras que deseás memorizar.

Por ejemplo, para memorizar elementos químicos podés formar el siguiente acróstico

Acróstico: FANCO

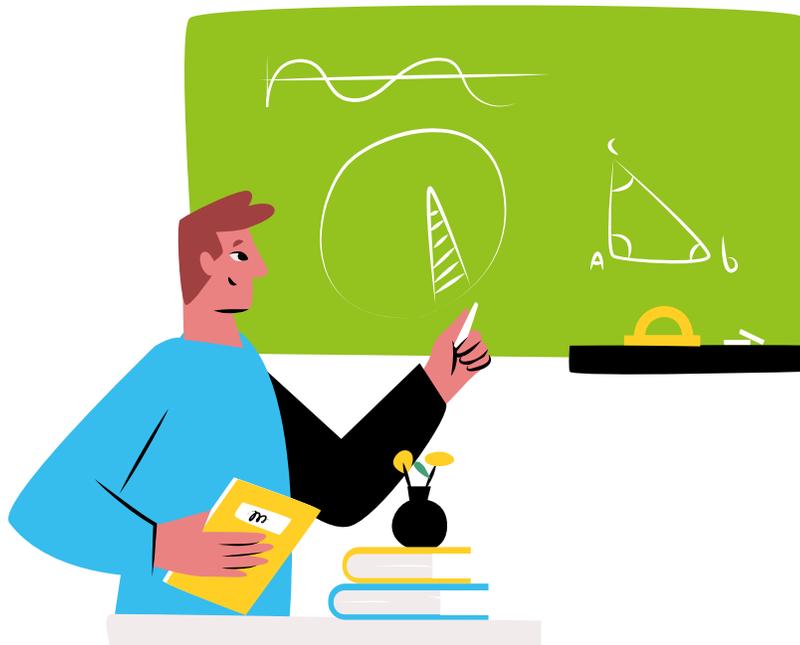
Fósforo

Azufre

Nitrógeno

Carbono

Oxígeno



Estilo de Aprendizaje

Para identificar tu estilo de aprendizaje es importante que analicés algunas estrategias que te han ayudado a lo largo de estos años en tu proceso de aprendizaje.

Basándonos en el modelo VAK vamos a mencionarte algunas de las principales características de cada uno de los estilos de aprendizaje propuestos por el modelo.

Aprendizaje visual

El aprendiz visual recuerda mejor lo que observa por la agudeza visual, aprende escribiendo, piensa en términos de imágenes, recuerda con facilidad caras, pero no los nombres.



Si te identificás con el aprendizaje visual algunas estrategias que podés utilizar son las siguientes: dibujá, resumí, subrayá, usá colores, hace cuadros comparativos, mapas conceptuales, mirá videos, etc.

Aprendizaje Auditivo

El aprendiz auditivo se caracteriza por una mejor habilidad verbal, tiene mayor agudeza auditiva lo que le facilita mejor recordar lo que escucha, se les facilita hablar y escribir al mismo tiempo.

Si te identificás con el aprendizaje auditivo algunas estrategias que podés utilizar son las siguientes: leer en voz alta mientras estudias, explicá la materia a otras personas, hacé grabaciones, participá en grupos de estudio, asociá ideas, etc.

Aprendizaje Kinestésico

El aprendiz kinestésico se caracteriza por un aprendizaje más dinámico, aprende haciendo, experimentando, tocando, manipulando. Se caracterizan por tener buena coordinación, flexibilidad y equilibrio.

Si te identificás con el aprendizaje kinestésico algunas estrategias que podés utilizar son las siguientes: dramatizá, dibujá, hacé ejercicios prácticos, usá todos los sentidos posibles hacé maquetas etc.

Actividad práctica

Te invitamos a realizar la siguiente actividad y así podás identificar tu estilo de aprendizaje predominante

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/09/TEST-ESTILO-DEAPRENDIZAJES.pdf>



Vocacional

26

Transición y adaptación a la Vida Universitaria

28

Dificultad e Indecisión vocacional



Transición y adaptación a la Vida Universitaria

Pasar del cole a la U es una transición vital en tu desarrollo, pues implica cambios en el entorno y las relaciones sociales, además aumentan tus responsabilidades y exigencias académicas.

Para que te adaptes a la U, es importante que tomés en cuenta que además del área académica debés gestionar adecuadamente las áreas física, social y afectiva, para esto dale un vistazo a las siguientes recomendaciones:

- Aprovechá:** Los apoyos académicos que te ofrece la U, como las horas consulta, el banco de exámenes y asistí a clases.
- Informate:** Buscá los medios oficiales de comunicación, preguntá a docentes, compañeros y compañeras, acercate al CASE que te corresponde.
- Integrate:** Conocé el campus universitario y lugares circundantes de interés y participá de las actividades artísticas, culturales y sociales que te ofrece la U.
- Cuidate:** Procurá alimentarte y dormir bien y no olvidés ejercitarte.
- Organizate:** Organizá tu tiempo, consultá el calendario universitario y administrá adecuadamente tu dinero, priorizá tus actividades.

Corroborá con cuáles recursos contás y cuáles tenés que gestionar:

- ¿Has asistido a horas de consulta de los cursos matriculados? Si la respuesta es no, entonces te sugerimos indicar una fecha de inicio.

Sí () No () Fecha de inicio _____



- ¿Cuántas horas por noche dormís?

Menos de 6 horas () 7 ó más horas ()

Este formulario es interactivo

Recomendación

Si dormís menos de 7 horas, te sugerimos organizarte de tal manera que podás dormir al menos 7. Las personas especialistas en salud sugieren irse a dormir a las 10:00 p.m.

- ¿Hacés ejercicio?

Sí () No ()

Si la respuesta es no, te sugerimos indicar en el espacio en blanco cuándo iniciarás _____.

Importante

Es importante mencionar que la U tiene áreas verdes en las cuales hay máquinas para hacer ejercicio, así como un gimnasio; espacios en los cuales puedes ejercitarte.

- ¿Usás planificador, agenda física o digital?

Sí () No ()

Si no tenés ¿cuándo planeás empezar a utilizarlo/a?

En la U es super importante que usés planificador o agenda, para que podás organizar las fechas y asignaciones que tengas cada semestre.

Dificultad e Indecisión Vocacional

Experimentás insatisfacción con la carrera que elegiste, no es lo que esperabas, no te gusta, no te va bien y estás planteándote hacer un cambio:

Reflexioná

Hacete estas preguntas:

- ¿Cómo tomé mi decisión inicial?
- ¿Me informé lo suficiente?
- ¿Sabía cuál era mi vocación (cuáles eran mis áreas de mayor potencial)?
- ¿Cómo voy a replantearme mi elección?
- ¿Qué puedo hacer diferente para sentir satisfacción con mi elección de carrera?



Experimentarás insatisfacción con la carrera que elegiste, no es lo que esperabas, no te gusta, no te va bien y estás planteándote hacer un cambio:

Recordá:

- 1.** Tratá de identificar cuáles son tus áreas de mayor potencial, tus actividades de interés y pasatiempos que te provoquen más satisfacción... ahí se encontrarán los elementos claves para entenderte y entender tu vocación.

- 2.** Una vez que tengas claro el punto anterior, buscá información de las carreras y trata de identificar si tu gustos y habilidades se relacionan con lo que requiere esa carrera. De ser así infórmate más de esa carrera.

- 3.** Ampliá tu panorama, buscá información de la oferta educativa de otras universidades, no descartes nada hasta tener suficiente información para decidir si es una opción o no.

- 4.** Escoger carrera tiene que ver con: el autoconocimiento, la autenticidad y la satisfacción personal.

- 5.** Escoger carrera tiene que ver con: informarse con detalle, no guiarse por estereotipos.

Experimentás insatisfacción con la carrera que elegiste, no es lo que esperabas, no te gusta, no te va bien y estás planteándote hacer un cambio:

Analizá:

Sobre las carreras hay muchos estereotipos:

- 1.** Que si hay o no trabajo, que no es una carrera importante para la sociedad, entre muchos otros. Todos estos comentarios no se basan en información sino en opiniones y al final la decisión se toma con información personal y del medio.

- 2.** Ampliá las opciones y buscá generar diversos planes, no te quedés con una única opción, siempre habrá más de una opción de carrera que se relacionen con tu vocación.



Experimentás insatisfacción con la carrera que elegiste, no es lo que esperabas, no te gusta, no te va bien y estás planteándote hacer un cambio:

Recordá:

Has una lista con cada uno de los siguientes aspectos:

Habilidades, intereses, pasatiempos, actividades de intereses, actividades que no te interesa realizar y actividades donde tienes mucha dificultad para realizar.

Revisá información vocacional pertinente

Revisa información de carreras UCR en:



Revisa información de otras universidades:



Seleccioná las imágenes para abrir las páginas web.

Revisa información del mercado laboral:

<https://radiografia.conare.ac.cr/>

Salud

34

¿Has tenido dificultades de salud que han afectado tu rendimiento académico?



¿Has tenido dificultades de salud que han afectado tu rendimiento académico?

Si tu rendimiento se ha visto afectado por situaciones de salud, considerará las siguientes recomendaciones:

1. Solicitá atención en los servicios de la Oficina de Bienestar y Salud, según tu situación: Área Médica, Enfermería, Farmacia, Laboratorio clínico, Psicología y Odontología. Para más información comunicarse a 2511-6828 o 2511-5972.
2. Si tu situación de salud lo amerita y tenés los documentos probatorios, el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil te permite:
 - Solicitar reposición de evaluaciones (Artículo 24).
 - Solicitar una Interrupción Total (IT) o Interrupción Parcial (ITP) de estudios (Artículo 27).
 - Solicitar apoyos académicos o adecuaciones (Artículo 37). Para más información contactar al CASED al 2511-2723 o **cased@ucr.ac.cr**



3. Si necesitás apoyo económico para atender alguna situación de salud que afecte tu rendimiento, podés solicitarlo al Fondo Solidario Estudiantil. Para más información contactá al CASE que te corresponde.



Podés ubicar el CASE que te corresponde en:

<https://orientacion.ucr.ac.cr/>



Economía

38

¿Tu rendimiento se ha visto afectado por situaciones socioeconómicas?

Situaciones Laborales

39



¿Tu rendimiento se ha visto afectado por situaciones socioeconómicas?

Entonces, considerá las siguientes recomendaciones:

1. Si no contás con beca o requerís una revisión, podés solicitar asesoría en:
 - Oficina de Becas y Atención Socioeconómica. Para más información contactar al 2511-5511 o en el sitio web: **becas.ucr.ac.cr**
 - Trabajo Social del CASE que te corresponde.
2. Si tenés dificultades en la organización de tus ingresos, tomá en cuenta los siguientes consejos:
 - Identificá tus ingresos mensuales.
 - Definí tus egresos (gastos) mensuales.
 - Evaluá y establecé prioridades a partir de tus necesidades básicas: alimentación, servicios básicos, salud, estudio, vivienda, transporte.
 - Analizá y modificá los hábitos que pueden estar dañando tu economía.
 - Elaborá un presupuesto con información real, según tus condiciones y posibilidades actuales.



Podés ubicar el CASE que te corresponde en:

<https://orientacion.ucr.ac.cr/>

Situaciones Laborales

¿Tu rendimiento se ha visto afectado por situaciones laborales? Entonces, considerá las siguientes recomendaciones:

1. Si por razones laborales no podés seguir asistiendo a algunos cursos matriculados recordá que podés solicitar una interrupción parcial de estudios de acuerdo con el artículo 27 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.
2. Ponete en contacto con el CASE que te corresponde de acuerdo con tu carrera y buscá asesoría.
3. Si por motivos laborales se te dificultó realizar una evaluación y tenés una justificación podés solicitar la reposición según el artículo 24 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.
4. Identificá recursos de apoyo dentro de la universidad que te permitan continuar estudiando.



Podés ubicar el CASE que te corresponde en:

<https://orientacion.ucr.ac.cr/>

