

Conócete a ti
misma y a tu
ritmo de
aprendizaje



Identifica las
estrategias de
enfrentamiento
del estrés



Valora las
calificaciones
en su justa medida



Evita compararte
con otras personas



Concéntrate en el
presente



Organiza tu
tiempo de estudio
de manera realista



Desarrolla
estrategias que te
ayuden a planificar



Valora tu tiempo
personal



Rodéate de
personas que
te escuchen y
comprendan



Si el estrés te
puede **busca**
ayuda profesional



DECÁLOGO PARA LAS ESTUDIANTES. CLAVES PARA GESTIONAR TUS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO



Proyecto PID2023-146179OB-I00 financiado por:



VICERRECTORADO DE LOS SERVICIOS
SOCIALES Y COMUNITARIOS
Unidad para la Igualdad





AUTORÍA

Marta Díez López
Irene García Moya
Carmen Paniagua Infantes
Antonia Jiménez Iglesias
Flora Villegas Martínez
Ana Jiménez Álvarez

FECHA DE PUBLICACIÓN: 2025

CITA SUGERIDA

Díez López, M.; García Moya, I.; Paniagua Infantes, C.; Jiménez Iglesias, A.; Villegas Martínez, F. y Jiménez Álvarez, A. (2025). *Decálogo para las estudiantes. Claves para gestionar tus niveles de estrés académico*.

 **DOI:** <https://doi.org/10.12795/decest2026>

Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2023-146179OB-I00, financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER/UE, y ha sido financiada por la Convocatoria de Ayudas para Iniciativas en Materia de Igualdad de Género, 2025, de la Unidad para la Igualdad de la Universidad de Sevilla

Proyecto PID2023-146179OB-I00 financiado por:



VICERRECTORADO DE LOS SERVICIOS
SOCIALES Y COMUNITARIOS
Unidad para la Igualdad

DECÁLOGO PARA LAS ESTUDIANTES. CLAVES PARA GESTIONAR TUS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO



Conócete a ti misma y reconoce tus ritmos de aprendizaje.

Establecer **metas realistas** a partir de ese autoconocimiento te permitirá avanzar de forma equilibrada y cuidar tu bienestar académico y personal. La investigación sugiere que las chicas tienden a exigirse siempre el máximo. Presta atención a tu nivel de autoexigencia y no te exijas siempre resultados perfectos.



Identifica las distintas estrategias de afrontamiento que tienes para manejar el estrés y selecciona aquella o aquellas que mejor se adapten a la situación a la que te estás enfrentando. Evita recurrir a estrategias como ignorar el problema o reprimir tus emociones, ya que suelen aumentar el estrés a largo plazo. En cambio, otras estrategias, como buscar apoyo instrumental o emocional o cambiar la forma de ver la situación hacia otra más positiva, pueden ayudarte a reducir realmente el estrés.



Recuerda que las calificaciones son una herramienta para medir tu progreso, pero no definen quién eres ni tu valor.

No magnifiques la importancia de un suspenso puntual. Recuerda que tienes más convocatorias. Lo importante es aprender, mejorar y crecer a partir de cada experiencia académica.



Evita compararte con otras personas y enfócate en tu propio progreso. Cada persona tiene su manera de estudiar y su ritmo de aprendizaje. Valorar tus avances personales, independientemente del avance de las demás personas, te permitirá crecer con confianza y reducir el estrés académico.



Aunque tengas una mirada puesta en el futuro, concéntrate en el presente. Focalizarte en lo que puedes hacer ahora te ayudará a mejorar tu rendimiento, disminuir la ansiedad y aprovechar cada momento de aprendizaje de manera más consciente.



Organiza tu tiempo de estudio de manera realista. Ten en cuenta cuánto tiempo puedes necesitar para cada tipo de tarea y piensa también en el plazo que tienes para hacerla. Procura no apurar los plazos, no olvides que a veces surgen imprevistos. Una buena planificación del tiempo te ayudará a mantener la calma, rendir mejor y cuidar tu bienestar.



Desarrolla estrategias que te ayuden a planificar (por ejemplo, pensar qué te puede ayudar más a estudiar una materia concreta), supervisar (comprobar, mientras estudias, si estás avanzando como querías en la comprensión del contenido y si te están funcionando las estrategias que estás usando) y evaluar las tareas de estudio (¿el aprendizaje al que has llegado es satisfactorio para ti?). Seguir estas pautas te aportará seguridad y te ayudará a tomar conciencia de tus avances y a ajustar tu manera de estudiar.



Valora tu tiempo personal dedicando momentos al descanso, al ocio o al deporte. Disfruta de todos los aspectos de la vida universitaria, aprovechando las iniciativas culturales y deportivas que se organizan y pasando tiempo con tus compañeros y compañeras fuera de las aulas. Mantener un equilibrio entre estudio y bienestar físico y emocional favorece un rendimiento óptimo y permite vivir de manera plena y consciente, evitando la saturación física y mental.



Rodéate de personas que te escuchen y comprendan tus desafíos académicos, y procura ser también un apoyo para quienes te rodean. Compartir tus dudas, avances y emociones con tu familia, compañeras y compañeros o amistades te ayudará a aprender mejor, reducir el estrés y sentirte acompañada en el proceso, creando un ambiente de colaboración y confianza mutua. Aprovecha también las **tutorías y los recursos** que, tanto el profesorado como la universidad (por ejemplo, la biblioteca), ponen a tu alcance. Pedir orientación o aclarar dudas es otra forma de contar con apoyo y te ayudará a fortalecer tu aprendizaje y avanzar con más confianza.



Recuerda que el estrés es una respuesta del organismo con una función adaptativa, que nos ayuda a ponernos en marcha para afrontar una situación importante. Es una parte natural de nuestras vidas y experimentar estrés de vez en cuando no debe ser motivo de preocupación. No obstante, si no logras desconectar, te cuesta dormir o concentrarte, sientes que no eres suficiente, te sientes bloqueada... no dudes en **buscar ayuda profesional**. Apoyarte en profesionales te ayudará a manejar mejor el estrés y a fortalecer tus recursos. En nuestra universidad, la Unidad de Psicología Aplicada está disponible para acompañarte.