

# PRESENTACIÓN

Nuestro objetivo es promover conductas deseables, como la socialización, comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, sexo inseguro y violencia.

Motivando al estudiante, personal administrativo y personal docente para asumir un cambio de actitud que implique la aceptación y cumplimiento de responsabilidades frente a sí mismo y frente a los demás; de este modo elevar el nivel y calidad de vida emocional dentro de la familia y en la esfera social.

Conforman el Área Psicológica, profesionales psicólogas expertas en trabajo con niños, adolescentes, adultos jóvenes, y adultos mayores.



# PATOLOGÍAS MÁS COMUNES

**Agorafobia:** miedo irracional a estar en espacios públicos, por lo que se llega incluso a ser incapaz de salir a la calle.



**Claustrofobia:** esta fobia provoca incapacidad a la hora de entrar en espacios cerrados.



**Anorexia nerviosa:** trastorno de la conducta alimentaria que lleva a quienes la sufren a perder peso y a no querer ingerir alimentos.



**Depresión:** genera sentimientos de tristeza, abatimiento físico y psicológico, impide que se pueda llevar una vida normal.

**Ansiedad:** es una de las alteraciones psicológicas más comunes y lleva a los afectados a padecer crisis nerviosas sin un motivo justificado.



**Esquizofrenia:** afecta a la personalidad, entremezcla la realidad con la ficción.



**Bulimia:** compulsión y remordimiento por comer, lo que le lleva a provocarse el vómito.



**Hipocondría:** lleva a sentir los síntomas de enfermedades que se cree padecer.

# ESTRES UNIVERSITARIO



El final de semestre ha llegado para quedarse, en este periodo del año muchos universitarios presentan síntomas de estrés.

Es importante entender que es un proceso natural y propio de cualquier etapa de la vida universitaria, pues nos obliga a poner en práctica todos nuestros conocimientos que se supone hemos ido adquiriendo a lo largo del año. He aquí algunas recomendaciones:

- Ψ Aplicar hábitos de estudios.
- Ψ Ordenar las materias desde lo más fácil de aprender a lo más complicado.
- Ψ Programar horas de estudios diarias, que sean realistas y, obviamente respetar las mismas.
- Ψ No se recomienda estudiar en grupo si no se conoce bien las materias esto genera ansiedad.

- Ψ Plantearse metas alcanzables respecto de lo que queremos.
- Ψ Respetar los tiempos de descanso y esparcimiento; o creer que si se estudia 24 horas al día se obtendrá mejores resultados.

## AREA PSICOLÓGICA

Brindamos las siguientes atenciones:

- Ψ Consejería y Orientación Psicológica
- Ψ Psicoterapia: Individual, Grupal, de Pareja
- Ψ Orientación Vocacional
- Ψ Consejería Psicológica: Programa Planificación Familiar, ITS, TBC
- Ψ Técnicas de Relajación
- Ψ Técnicas de Atención y Concentración

**Dirección:** Jr. Chancay N° 829 -Lima

**Lunes a Viernes de 8.00am a 3.00pm**

**Teléfono:** 720-9720

**Anexo** 9603

**Email:** [ossalud@unfv.edu.pe](mailto:ossalud@unfv.edu.pe)

**Web:** [www.unfv.edu.pe](http://www.unfv.edu.pe)



*Oficina Centro de Bienestar Universitario*

*Oficina de Servicio de Salud*

**Manejo psicológico  
del  
Estrés Universitario**

**AREA PSICOLOGICA**

2011