



Vicerrectorado de  
Estudiantes y Vida  
Universitaria

## **Principales problemas y desafíos**

Diseño, elaboración, maquetación y distribución de materiales informativos y formativos sobre los principales problemas y desafíos que los estudiantes presentan en su ajuste a la vida universitaria.

Hábitos de estudio

Procrastinación

Condiciones óptimas para estudiar

Exámenes tipo test

Técnicas de estudio

Estrés

Ansiedad a hablar en público

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Problemas de sueño

Compañeros de piso

Relaciones de familia

Relaciones de pareja

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Abuso y agresión sexual

Trastornos de la alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Acné

Problemas con el alcohol

Cannabis

Asertividad

Ayudar a amigos con problemas

Shock cultural