Hábitos saludables en los estudiantes universitarios, una práctica importante, en especial en época de exámenes

30/01/2020

Actualidad

En estos días, casi 1.600.000 estudiantes universitarios se están aún enfrentando a uno de los periodos más críticos de su vida académica, los exámenes del primer semestre. Es una época de estrés que se suele asociar a largas horas sentado, falta de sueño, mala alimentación y abandono de las costumbres habituales hacia otras que, con frecuencia de forma errónea, creemos mejor orientadas para conseguir el tan ansiado “APROBADO”. Desgraciadamente, en muchos casos, estas costumbres no consiguen que se rinda más, e incluso pueden perjudicar la salud. Desde el Secretariado de Campus Saludable del Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad, se insiste en la importancia de mantener un estilo de vida saludable que, en especial en época de exámenes, permitirá disponer de una mente más despejada y activa que favorecerá la capacidad de concentración y estudio, a la vez de promover un buen estado de salud, si bien estos hábitos deben convertirse en un estilo de vida.

Seguir leyendo

Copyright© 2024 Universidad de Granada