# El bienestar académico

## ¿Cómo protegerlo de los desafíos de la vida universitaria?

Adelina Sánchez Centeno, María Celina Barbeito, y Carla María Gariglio

UniRío editora

Colección PASAJES

Serie
Competencias
para la vida universitaria

ISBN 978-987-688-674-1
e-book

# El Bienestar Académico

## ¿Cómo protegerlo de los desafíos de la vida universitaria?

**¿Sabías que los cambios que se producen en el primer año de la universidad pueden impactar profundamente en tu bienestar académico?**

Múltiples investigaciones describen el primer año de la universidad como uno de los más difíciles de nuestra vida académica. Se producen muchos cambios; lo que era algo cotidiano se vuelve un nuevo desafío diario. Lo bueno de esto es que no estás solo y que este cuadernillo intentará darte algunas bases teóricas sobre tu bienestar académico y sobre cómo protegerlo para poder transitar el primer año con bienestar y para que puedas disfrutar de esta nueva etapa.

**El primer año de la universidad suena un poco desafiante, ¿no? Pero no te preocupes. Saber qué es el bienestar académico, cuáles son los desafíos que se avecinan, cuáles son tus recursos y cómo utilizarlos a tu favor hará que esta etapa sea una de las mejores de tu vida.**

A través de las actividades que te proponemos en este cuadernillo, vas a poder:

- Reflexionar sobre tu bienestar y ponerlo en primer lugar.
- Aprender estrategias que te ayuden a transitar por la universidad con mayor bienestar.
- Conocer tu capacidad de resiliencia y los recursos que posees para afrontar los desafíos que te esperan

**¡Vamos!** Te invitamos a recorrer esta propuesta y a conocer cómo fomentar tu bienestar.

## ¿Qué se dice por ahí de la vida universitaria? Investiguemos sobre esto...



**Actividad 1:** Te invitamos a realizar una pequeña investigación de campo sobre algunas creencias populares sobre la vida universitaria. Seguramente conocés a algún primo, amigo o conocido que está cursando en la UNRC. Preguntales qué piensan sobre estas creencias populares que circulan por ahí:

- Che, se dice que **"En la universidad somos un número, nadie se interesa por nuestro bienestar"**, ¿vos qué pensás? ¿Por qué pensás eso?

.....

.....

- Che, se dice que **"En la universidad solo nos enseñan contenido"**, ¿vos qué pensás? ¿Por qué pensás eso?

.....

.....

- Che, se dice que **"En la universidad me las tengo que arreglar solo"**, ¿vos qué pensás? ¿Por qué pensás eso?

.....

.....

- Che, se dice que **"Cuando estudiás una carrera en la UNRC ya no tenés más vida social"**, ¿vos qué pensás? ¿Por qué pensás eso?

.....

.....

- ¿Agregarías otra creencia popular?

.....

.....

## Desafíos de la vida universitaria de aquí y de allá

La psicóloga e investigadora en bienestar de los estudiantes en el nivel universitario, Jana Koči, de la Universidad de Carolina en Praga, República Checa, realizó un listado de situaciones estresantes que sus estudiantes universitarios experimentan durante su trayecto por la vida universitaria.



**Actividad 2:** Lee la lista y hacé una predicción sobre las probabilidades de que enfrentes algunas de estas situaciones. Marcá en el casillero si es poco probable, probable o muy probable.

| Situaciones estresantes para los estudiantes universitarios (Koči y Donaldson, 2023) | Poco probable | Probable | Muy Probable |
|---|---|---|---|
| El cambio de la rutina de la escuela secundaria a la rutina de la educación superior | | | |
| El desafío de hacer nuevos amigos | | | |
| Mudarse a otra ciudad y dejar la casa de los padres | | | |
| Presión para obtener buenas calificaciones y cumplir con las demandas educativas | | | |
| Problemas financieros experimentados por los estudiantes y/o sus familias | | | |
| Problemas para relacionarme con los demás dentro y fuera del contexto académico | | | |
| Experimentar el "síndrome del impostor"[1] relacionado con estudiar en una institución de alto prestigio | | | |
| Estudiar y trabajar al mismo tiempo | | | |
| Altas demandas de estudio | | | |
| Sobrecarga de trabajos prácticos | | | |
| Material de estudio muy difícil | | | |
| Presión del tiempo | | | |
| Competencia académica entre pares | | | |
| Trastornos del sueño | | | |
| Hábitos alimenticios poco saludables | | | |
| Lidiar con el perfeccionismo y la procrastinación | | | |
| Falta de estrategias adecuadas para la gestión del tiempo | | | |
| Presión para cumplir con las expectativas familiares | | | |
| Dificultad para lograr un equilibrio entre el estudio y la vida social | | | |
| Ansiedad ante los exámenes | | | |
| Incertidumbre sobre el futuro | | | |
| | | | |

1 El Síndrome del Impostor es definido como la experiencia subjetiva de duda percibida sobre las propias capacidades y logros en comparación con los de los demás, a pesar de la evidencia que sugiere lo contrario. Wikipedia

Además, todos estos factores pueden provocar agotamiento *(burnout)* y una disminución del bienestar si no se equilibran con los recursos adecuados (Bakker y Mostert, 2024).

Reflexionemos…

- ¿Cuáles crees que son los desafíos a los que te enfrentarás más probablemente?
- ¿Crees que tenés los recursos para enfrentar estos desafíos? Proveé ejemplos
- ¿Te da un poco de alivio saber que estos desafíos son los mismos que superaron muchos estudiantes universitarios antes que vos y en distintos lugares del mundo?

**Tenemos buenas noticias… ¡Estos años van a ser los más maravillosos para vos como estudiante universitario!**

Según Koči y Donaldson (2023), los estudiantes que participaron en su investigación también destacaron que *"¡sus mejores años son los que pasan en la universidad!"*.

Durante esta etapa podrías:

| | |
|---|---|
|  | Experimentar el primer amor. |
|  | Construir amistades para toda la vida. |
|  | Recibir una profunda inspiración. |
|  | Construir una base sólida para la identidad personal, entre otros. |

¿Qué te hace sentir saber que vas a comenzar una de las mejores etapas de tu vida?

.....

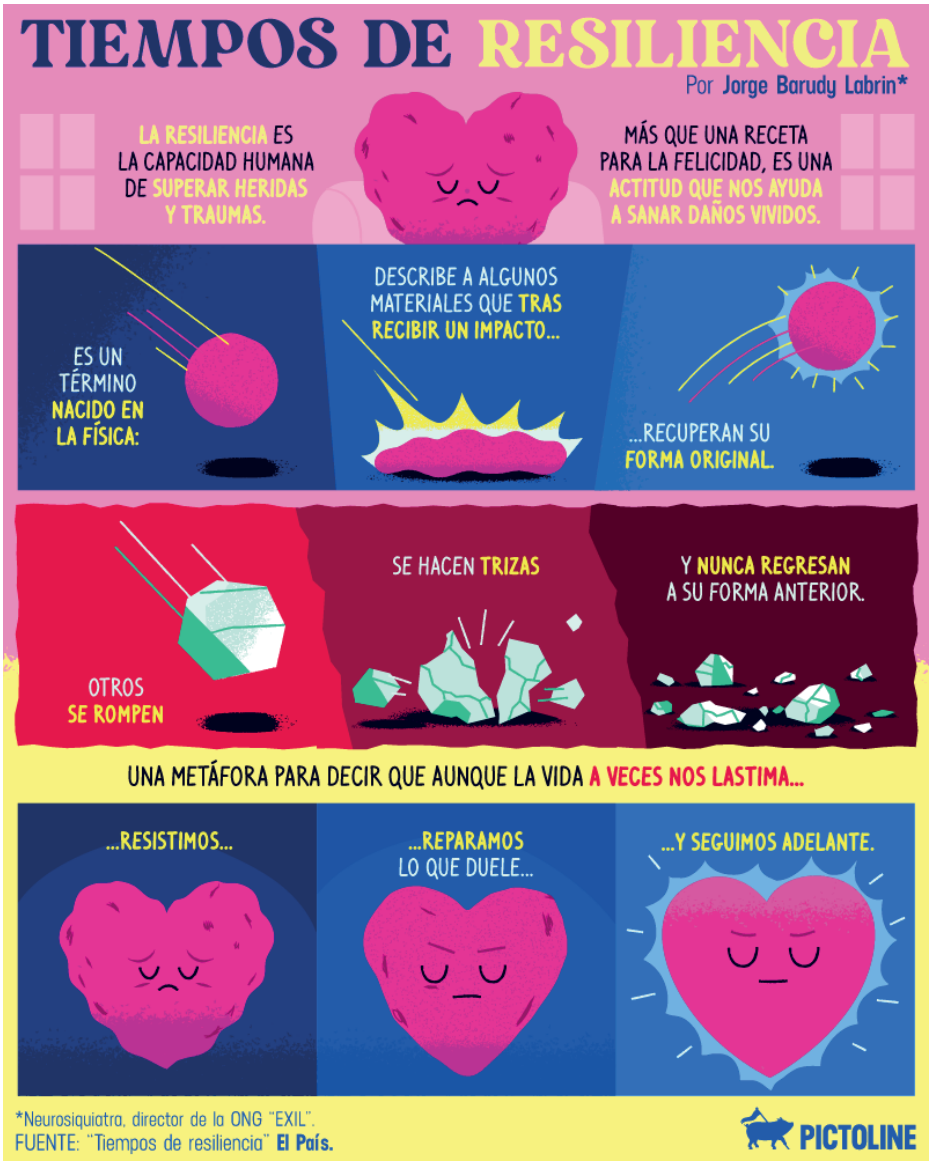
.....

.....

.....

## Hablemos sobre resiliencia

Para poder tener los recursos para afrontar los desafíos mencionados por los investigadores y las personas que entrevistaste, nos vamos a enfocar en un concepto que proviene de la física: LA RESILIENCIA. Leé la información que aparece aquí debajo:




Entonces, ser resiliente significa tener la capacidad de:

- adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. (*Moskowitz, 2024*),
- superar los desafíos de la vida y las dificultades imprevistas, ofreciendo protección mental contra trastornos psicológicos, sociales o físicos. (*Rutter, 1985*),
- adaptarse y mantenerse en buen estado psicológico ante situaciones desfavorables (*Toapanta y Lara, 2024*),
- gestionar cualidades o habilidades como la perseverancia, la autoconfianza, la autodisciplina, el buen juicio, la flexibilidad, las relaciones positivas, la resolución de problemas y la regulación emocional (*Tuz et al., 2024*).

**RECORDÁ que la RESILIENCIA no es una característica innata, sino un conjunto de procesos internos que permitirá mantener nuestro bienestar académico y que se puede fortalecer a lo largo de la vida (Núñez y Vásquez, 2022)**

## ¿Sos un estudiante resiliente?

### Características clave de un estudiante resiliente

Los estudiantes resilientes muestran la capacidad de implementar estrategias de afrontamiento que les permiten adaptarse y prosperar en entornos educativos:

**Adaptabilidad y flexibilidad:** Ajustan sus estrategias, modifican objetivos y adoptan nuevas experiencias para superar obstáculos.

**Resolución de problemas y autorregulación:** Poseen sólidas habilidades para identificar aprendizajes a partir de los contratiempos, establecer metas futuras y volver a intentarlo tras un fracaso.

**Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento:** Manejan las emociones de manera eficaz, contienen la frustración y afrontan la decepción manteniendo el optimismo.

**Confianza y autonomía:** Una alta autosuficiencia, el autoconocimiento y la confianza en sus propias capacidades fomentan la esperanza, la eficacia y la toma de decisiones independiente.

**Conexión social:** Construyen relaciones sólidas, buscan apoyo y desarrollan cualidades de comunicación y liderazgo, como la capacidad de automotivarse y de motivar a los demás.

Las investigaciones vinculan a los estudiantes con alta resiliencia con un mejor rendimiento académico, mayor compromiso y satisfacción con la vida, mientras que los estudiantes con baja resiliencia muestran un menor apoyo y conexión social.



**Actividad 3: Imaginemos que..**

Esta actividad presenta situaciones comunes a las que se enfrentan los estudiantes de la UNRC. Para cada escenario (1, 2 y 3), observa el contraste entre el **Estudiante A** (Baja Resiliencia) y el **Estudiante B** (Alta Resiliencia).

## Tu tarea: Personalizar los escenarios

1. Leé las dos respuestas de los estudiantes (**A** y **B**).
2. Proponé estrategias alternativas para el **Estudiante B** o asociá la situación con un desafío similar que hayas enfrentado.
3. Describí las estrategias de afrontamiento que utilizas habitualmente.

## Discusiones en grupos

**Si estás resolviendo estas actividades en grupo**, debatí tus alternativas y compartí tus opiniones y reflexiones sobre los escenarios descriptos abajo.

**Compartí tu perspectiva:** Compartí brevemente una estrategia que hayas anotado para el Estudiante B (Alta Resiliencia) o describí el mecanismo de afrontamiento que vos utilizás en esa situación.

**Identificá un recurso:** Nombra un **recurso personal** *(por ejemplo: sentido del humor, un amigo en específico, una emoción positiva como la esperanza)* que planees usar esta semana para abordar activamente un desafío académico similar.

### Escenario 1: La distancia y el verano riocuartense

**Situación desafiante:** Estás cursando las semanas intensivas del ingreso en pleno febrero. El termómetro en Río Cuarto supera los 37 grados y el asfalto se hace sentir. Vivís en un departamento o residencia estudiantil lejos de tu pueblo, no conocés a casi nadie y la pileta o las tardes de río con tus amigos quedaron atrás. Sentís una profunda nostalgia por la rutina del secundario, extrañás la comida de tu familia y la desconexión y la soledad te hacen dudar de si realmente querés estar acá.

| Estudiante A (Baja Resiliencia) - Facundo | Estudiante B (Alta Resiliencia) - Mateo |
|---|---|
| Facundo se encierra en su departamento con el ventilador al máximo; apenas sale para ir a la uni. No tiene ganas de cocinar, así que pide delivery o saltea comidas. Se pasa las tardes mirando las historias de Instagram de la gente de su pueblo y llamando a su mamá porque quiere volverse. Falta a varias clases y no asiste a los talleres propuestos por el Centro de Estudiantes porque dice que "el calor lo descompone". Esto hace que se aísle cada vez más. | Mateo siente el mismo impacto del desarraigo y el cansancio físico, pero decide regularlo. Compra un termo nuevo y empieza a llevar tereré fresco a la uni para compartir con quienes se sientan cerca. Habla con su familia por videollamada en horarios fijos para no interferir con el estudio. Al salir de la uni, en lugar de aislarse, se queda un rato en la biblioteca con aire acondicionado o propone ir a la plaza de la muni a tomar algo fresco con un compañero que está en su misma situación. |
| **Acciones clave**: aislamiento, rumiación nostálgica y abandono de los hábitos de bienestar físico. | **Acciones clave**: aceptación de la nostalgia, adaptación proactiva al entorno y activación de redes de apoyo mutuo. |
| **Consecuencia**: Incremento del sentimiento de soledad, deshidratación y malestar físico y riesgo de deserción antes del inicio de clases. | **Estrategias**:<br><br>***Adaptabilidad y flexibilidad:*** encuentra nuevas formas de conectar en el nuevo entorno.<br><br>***Autocuidado y Conexión Social***: gestiona el bienestar físico con el tereré y busca apoyo en pares que comparten su realidad. |

## Tu reflexión

**Mis estrategias:** ¿Qué estrategias usarías si te tocara vivir este ingreso lejos de tu casa? *(por ejemplo: armar un grupo de WhatsApp de ingresantes de la zona, buscar un club o actividad en Río Cuarto, decorar tu habitación con fotos que te recuerden tu propósito).*

**Estrategia alternativa para B:** Proponé una estrategia adicional que Mateo podría usar para gestionar el calor y la distancia sin perder el foco académico.

## Escenario 2: El proyecto grupal fallido

**Situación desafiante:** Pasaron semanas armando un informe de laboratorio o un proyecto final pesado para una materia troncal. Faltan dos días para colgar el archivo en el SIAL (o en el aula virtual) y un integrante clave del grupo desaparece del WhatsApp y no entrega su parte, poniendo en riesgo la regularidad de la materia. La presión es inmensa porque el campus queda lejos para juntarse de urgencia y el tiempo corre.

| Estudiante A (Baja Resiliencia) - Ana | Estudiante B (Alta Resiliencia) - Sofía |
|---|---|
| Ana se indigna y se frustra por completo. Piensa que por culpa de su compañero va a quedar libre en la materia y que "nunca más va a trabajar en grupo". Se encierra en su habitación, se queda despierta a puro mate y café hasta las 4 AM haciendo todo sola y le manda un mail larguísimo y enojada a la cátedra defenestrando al compañero. | Sofía reconoce la intensa frustración, pero inmediatamente da un paso atrás. Le escribe un mensaje privado al docente o ayudante de primera explicando la situación con respeto para pedir una prórroga o asesoramiento. Rearma el esquema con los miembros que sí están y se enfoca en resolver lo que pueden controlar antes del cierre del SIAL. |
| **Acciones clave:** aislamiento, tomarse el problema como un fracaso personal y buscar culpables. | **Acciones clave:** buscar ayuda de la cátedra de forma estratégica y se enfoca en soluciones viables a corto plazo. |
| **Consecuencia:** agotamiento físico, mental y emocional, relaciones tensas y menor claridad para resolver problemas. | **Estrategias:**<br><br>***Autorregulación emocional:*** *gestiona la frustración para que no paralice*<br><br>***Resolución de problemas:*** *recurre al canal institucional y delega.* |

## Tu reflexión

**Mis estrategias:** ¿Qué harías vos si te pasara esto a días de una entrega clave? *(por ejemplo: proponer una llamada rápida de Meet, usar una pausa de 5 minutos para calmarte, redistribuir las tareas pendientes).*

**Estrategia alternativa para B:** Proponé otra alternativa que Sofía podría usar en el contexto de la UNRC.

## Escenario 3: La sobrecarga de la vida universitaria

**Situación desafiante:** Estás cursando el primer cuatrimestre del primer año y se te juntaron los parciales de 4 materias, los prácticos semanales obligatorios en el campus, el viaje diario en el colectivo de línea y, además, trabajás medio día o ayudás en tu casa. Sentís que vas siempre corriendo de atrás, la cabeza no te da más y no tenés un minuto libre para juntarte a tomar unos mates en el Comedor de la uni con tus amigos.

| Estudiante A (Baja Resiliencia) - Leo | Estudiante B (Alta Resiliencia) - Bruno |
|---|---|
| Leo empieza a saltarse su ejercicio matutino y a comer comida rápida para "ahorrar tiempo". Procrastina porque la carga de trabajo parece insuperable. Empieza a resentir la cursada y a sus amigos, lo que le genera un sentimiento de ansiedad generalizada y desesperanza. | Bruno nota los síntomas de agotamiento a tiempo. Decide pedir ayuda a alguien con más experiencia que él. Aprovecha el viaje en el cole para chatear con un compañero de años más avanzados o un tutor estudiantil de su carrera que lo ayude a jerarquizar qué es lo urgente (lo que define la regularidad) de lo importante. Además, se bloquea 40 minutos fijos por día para caminar por la costanera o escuchar música sin culpa. |
| **Acciones clave:** Descuidar el cuerpo (sueño y comida), evitación mediante pantallas y aislamiento social. | **Acciones clave:** Pedir orientación a la red de apoyo universitaria, priorizar el bienestar y organizar el calendario con metas reales. |
| **Consecuencia:** su salud mental y física se ven comprometidas, lo que conduce a una disminución del rendimiento cognitivo. | **Estrategias:**<br><br>***Redes de contención****:* activa redes universitarias o de tutores y ***Autocuidado:*** entiende que parar también es parte de estudiar. |

## Tu reflexión

**Mis estrategias:** ¿Cuál es tu cable a tierra o tu estrategia cuando sentís que las materias te pasan por arriba? *(por ejemplo: ir a caminar un rato al verde del campus, armar una lista de prioridades sacando lo que no es urgente, usar técnicas de estudio con descansos).*

**Estrategia alternativa para B:** Proponé una estrategia extra que Bruno podría aplicar para cuidar su energía durante las semanas de parciales en la UNRC.



## Construyendo tu “Kit para Activar mi Resiliencia”

Pasamos por las emociones, los estresores del primer año, el calor del verano riocuartense y los ejemplos de Mateo, Bruno y Sofía. Ahora es el momento de armar tu propia estrategia.

La resiliencia no es magia; es práctica y organización. En esta actividad vas a diseñar tu propio **Kit para Activar mi Resiliencia**, un recurso personal al que vas a recurrir cuando sientas que una situación académica te sobrepasa.

### Paso 1: Tu Matriz Personal de Recursos

Completá la siguiente tabla pensando en **vos** y en la realidad que vas a vivir en la UNRC en 2027. Sé lo más específico/a posible.

| Tipo de Recurso | Mis Herramientas y Nombres Propios | ¿Cómo o cuándo lo activo? |
|---|---|---|
| **Mi Red de Apoyo Vital** *(Personas a las que puedo acudir en Río Cuarto o a la distancia)* | *Ej: Mi mamá por videollamada, mis compañeros del ingreso, el tutor de mi carrera.* | *Ej: Cuando no entiendo un práctico o cuando extraño mucho el pueblo.* |
| **Mis Pausas de Autocuidado**: *Actividades cortas y no negociables que me devuelven la energía* | *Ej: Caminar 20 minutos por la costanera, escuchar música, tomar mates o tereré sin pantallas.* | *Ej: Al volver del campus antes de ponerme a estudiar para el parcial.* |
| **Mis Estrategias de Regulación**: *¿Cómo freno los pensamientos negativos?* | *Ej: Escribir un “vaciado cerebral” en un papel, usar una frase motivacional, respirar conscientemente durante 3 minutos.* | *Ej: Diez minutos antes de entrar a un examen escrito u oral.* |
| **Mi Anclaje de Propósito**: *La razón real por la que elegí esta carrera en la UNRC.* | *Ej: Mi deseo de ser profesional para ayudar en mi comunidad, el orgullo de mi familia.* | *Ej: A mitad de cuatrimestre, cuando los textos se vuelven tediosos.* |

## Paso 2: Tu "Plan de Acción Inmediata" (Protocolo Resiliente)

Imaginá que estás en una semana de sobrecarga total o que te fue mal en un parcial importante. Definí tus **3 reglas de oro** para no activar el "Modo Estudiante A" (aislamiento y frustración) y pasar directo al "Modo Estudiante B" (alta resiliencia):

### Regla 1 (Frenar):

*¿Qué vas a hacer en los primeros 5 minutos para calmar la emoción displacentera?*

Mi respuesta:

### Regla 2 (Racionalizar):

*¿A qué recurso o estrategia de tu cuadro vas a acudir para poner la situación en perspectiva?*

Mi respuesta:

### Regla 3 (Accionar):

*¿Cuál va a ser tu primera acción controlable (hablar con la cátedra, armar un cronograma realista, etc.)?*

Mi respuesta:

## Paso 3: Espacio para compartir (Muro Colectivo)

Para cerrar el taller o el cuadernillo, compartí de manera anónima una de tus estrategias de autocuidado o una frase de aliento en el **Padlet** https://padlet.com/celinabarbeito1/mis-estrategias-de-autocuidado-8g6jfif9nw126lyu



**Ahora que terminaste de completar el cuadernillo, te invitamos a realizar esta última actividad de metacognición. Sólo te llevará algunos minutos.**

https://forms.gle/NAXFyk7JUm53NKu69

## Recordá que

**El bienestar surge cuando tus fortalezas personales se encuentran con una comunidad universitaria que te acompaña. No estás solo/a en este viaje por la UNRC. ¡Te damos la bienvenida a esta nueva etapa de tu vida!**

## Referencias


Koči, J., & Donaldson, S. I. (2023). *Well-being and success for university students: Applying PERMA+ 4*. Routledge.

Jibaja Balladares, J. A. (2024). Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. Revista Tribunal, 4(9), 380-402. https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.85

Moskowitz, S. (2024). Exploring teacher classroom behavior and wellbeing from the student perspective. *ELT Journal*, *78*(2), 189–197.

Núñez, A. C. y Vásquez, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Ciencia Latina Revista Cien

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147,* 598–611. https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598

Toapanta, S. G. y Lara, C. M. (2024). Motivación académica y resiliencia en estudiantes. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1133

Tuz, M. Á., García, L., Estrada, S. y Pérez, G. I. (2024). Características de resiliencia en estudiantes universitarios. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(2), 6213-6226. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11043

Sánchez Centeno, Adelina
El bienestar académico : ¿cómo protegerlo de los desafíos de la vida universitaria? / Adelina Sánchez Centeno ; María Celina Barbeito ; Carla María Gariglio. - 1a ed. - Río Cuarto : UniRío Editora, 2026.
Libro digital, PDF - (Pasatextos. Serie Competencias para la vida universitaria)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-688-674-1

1. Materiales Didácticos. 2. Universidades Públicas. 3. Material Auxiliar para la Enseñanza . I. Barbeito, María Celina II. Gariglio, Carla María III. Título
CDD 370

2026 © *UniRío editora*. Universidad Nacional de Río Cuarto
Ruta Nacional 36 km 601. (X5804) Río Cuarto – Argentina
Tel.: 54 (358) 467 6309
editorial@ac.unrc.edu.ar . www.unirioeditora.com.ar

Primera Edición: setiembre de 2026 . ISBN 978-987-688-674-1

*Coordinadores:* Pablo Pizzi, Celina Martini, Sebastián Ruiz, Carolina Roldan, María Luisa Ledesma

Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 2.5 Argentina.
http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/ar/deed.es_AR

**Uni.** Tres primeras letras de "Universidad". Uso popular muy nuestro; la Uni.
Universidad del latín "universitas" (personas dedicadas al ocio del saber), se contextualiza para nosotros en nuestro anclaje territorial y en la concepción de conocimientos y saberes construidos y compartidos socialmente.
**El río.** Celeste y Naranja. El agua y la arena de nuestro Río Cuarto en constante confluencia y devenir.
**La gota.** El acento y el impacto visual: agua en un movimiento de vuelo libre de un "nosotros".
Conocimiento que circula y calma la sed.

**Consejo Editorial**

Facultad de Agronomía y Veterinaria
*Prof. Virginia Mac Loughlin y Prof. Andrea del Valle Rivarola*

Facultad de Ciencias Económicas
*Prof. Clara Sorondo*

Facultad de Ciencias Exactas, Físico-Químicas y Naturales
*Prof. Laura Dalerba y Prof. Clarisa Bionda*

Facultad de Ciencias Humanas
*Prof. José Di Marco y Prof. Claudio Asaad*

Facultad de Ingeniería
*Prof. Marcelo Alcoba y Prof. Martín Broglia*

Biblioteca Central Juan Filloy
*María Eugenia Somaré y Sandra Murúa*

Secretaría Académica
*Prof. Pablo Pizzi y Prof. Gabriel Carini*

**Equipo Editorial**

Secretaria Académica: *Pablo Pizzi*

Director: *Gabriel Carini*

Equipo:
*José Luis Ammann, Maximiliano Brito, Ana Carolina Savino, Lara Oviedo, Roberto Guardia, Marcela Rapetti y Daniel Ferniot*

e-book

# El bienestar académico

## ¿Cómo protegerlo de los desafíos de la vida universitaria?

Adelina Sánchez Centeno, María Celina Barbeito, y Carla María Gariglio

Serie Competencias para la vida universitaria

Colección PASATEXTOS

**El presente material forma parte de una serie de cuadernillos que se inscriben en la Colección Pasatextos. Esta colección reúne materiales didácticos destinados a favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje en el nivel de grado; y adquiere un valor estratégico en la consolidación de políticas académicas orientadas al acompañamiento de las trayectorias estudiantiles.**

ISBN 978-987-688-674-1

UniRío editora | Universidad Nacional de Río Cuarto | Secretaría Académica