



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
MENTE TRANQUILA

¡Bienvenido al segundo semestre!

Desliza para descubrir consejos prácticos que te ayudarán a sacarle el máximo provecho a tu vida universitaria cuidando tu bienestar y logrando tus objetivos académicos.





Tu sueño es tu superpoder

Recarga tu Energía ¡No subestimes el poder de un buen descanso!

INTENTA MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO REGULAR:

Acuéstate y levántate en un rango de hora similar en la semana, los fines de semana puedes flexibilizar un poco.



7-9 HORAS DE SUEÑO:

Tu cerebro te lo agradecerá.



CREA UNA RUTINA PRE-SUEÑO:

Lee, escucha música tranquila, medita. Evita pantallas 1 hora antes de dormir.



Movimiento para el bienestar

El ejercicio no solo es para el cuerpo ¡También para la mente!



ESTIRAMIENTOS EN PAUSAS:

Cada 1 hora de estudio, tómate 5 minutos para estirarte.

CAMINA O USA BICI.



ENCUENTRA ALGO QUE DISFRUTES:

Bailar, ir al gimnasio, practicar un deporte. ¡Lo importante es moverse! ¡Libera esas endorfinas, reduce la ansiedad y mejora el ánimo!

Nutrición y energía

Dale power a tu cerebro.
Lo que comes impacta
directo en tu energía,
ánimo y concentración:

**SNACKS PIOLA:**

Frutas, frutos
secos, yogur.
¡Evita los
ultraprocesados!

DESAYUNO:

Es el
combustible
para tu día.

COME BALANCEADO:

Proteínas, carbo
que te den energía
y grasas buenas.

**TOMA MUCHA
AGUA:**

Lleva siempre
tu botella.



Desconexión digital

¡Es vital tomarse un
break de las pantallas!

**ENCUENTRA
HOBBIES OFFLINE:**

Leer, pintar, salir a
caminar, charlar
con amigos.

**ESTABLECE LÍMITES
DE TIEMPO:**

Designa momentos
sin celular o laptop.

APAGA NOTIFICACIONES:

Cuando estés estudiando
o relajándote. ¡Tu mente lo
necesita!

Conexiones humanas

Cultiva tus relaciones. La vida universitaria es más rica cuando la compartes con otras personas:



PARTICIPA EN ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS:

Conoce gente nueva con intereses similares.



MANTÉN EL CONTACTO CON TU GENTE:

Familia y amigos fuera de la U.



NO TE AÍSLES:

Si necesitas apoyo, ¡Pídelo! Un buen amigo/a o compañero/a puede ser una ayuda en el momento que lo necesitas.

Manejo del estrés

El estrés es parte de la vida universitaria y ¡Puedes manejarlo!

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN:

Inhala profundo, exhala lento.



HOBBIES RELAJANTES:

Música, dibujar, escribir.

MINDFULNESS O MEDITACIÓN:

Dedica 5-10 minutos al día para concentrarte en el presente.

NO DUDES EN BUSCAR AYUDA:

Si te sientes superad@, la universidad tiene recursos de apoyo psicológico.



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES



PROGRAMA
MENTE TRANQUILA

¡Tu semestre te espera!

Recuerda, el autocuidado es un viaje, no un destino. Pequeños pasos cada día pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar y éxito académico.



¡Te deseamos un segundo semestre increíble!
¿Cuál de estos consejos vas a implementar primero?



**¡Cuéntanos en los comentarios!
Compártelo con tus amigos**