



# ¡Recarga tu Batería en Vacaciones!

El mejor descanso para recargar tu mente y cuerpo del estrés del año académico.



El modo "Supervivencia Académica" pasa factura. Los síntomas de estrés no se van solos, puedes experimentar durante un tiempo:

- Insomnio o sueño irregular.
- Cansancio crónico (aunque duermas).

El descanso de calidad es la mejor inversión para recuperarte e iniciar de mejor forma tu siguiente semestre.



## LA DESINTOXICACIÓN DIGITAL

1. Designa horas libres de notificaciones ¡Especialmente email/chat de la U!
2. Regula y disminuye el uso de celular, privilegia otras actividades de descanso, relajación. El uso excesivo de celular genera aumento de sintomatología ansiosa y afecta el estado de ánimo.
3. Cambia la pantalla por algún pasatiempo como un libro, un paseo, actividades recreativas o una conversación real.



## AJUSTA TU RELOJ BIOLÓGICO:

Recupera tu Ritmo Circadiano.

- Mantén un horario de sueño relativamente constante (incluso los fines de semana).
- Evita siestas largas (más de 30 minutos).
- Crea una rutina de relajación antes de acostarte (música suave, respiración, meditación).



La falta de sueño afecta directamente el ánimo, la memoria y el aprendizaje.

¡Prepárate para el siguiente semestre durmiendo bien ahora!

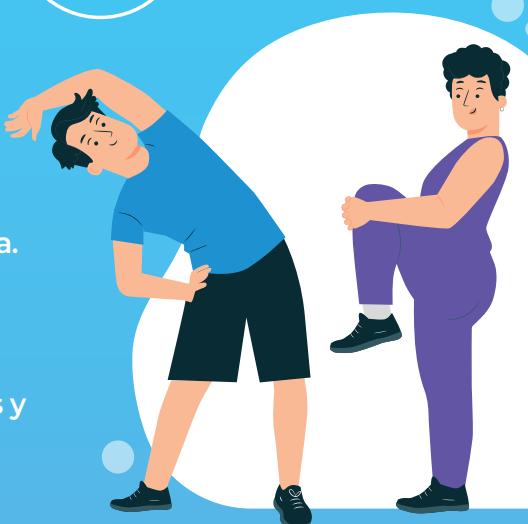


## REALIZA EJERCICIOS PLACENTEROS

¡Elige actividades que disfrutes!

- Caminatas o bicicleta en la naturaleza.
- Bailar solo o con amigos.
- Deportes o actividades acuáticas.

**Beneficio:** El ejercicio libera endorfinas y reduce el cortisol (la hormona que aumenta en el estrés).



## TIEMPO DE CALIDAD

Las vacaciones son el momento ideal para reconnectar con la familia (sin las prisas de la semana), los amigos, así como también conocer nuevas personas.

**Recuerda:** La conexión social reduce la sensación de aislamiento y es un gran amortiguador del estrés.



## ¡SÉ TU PRIORIDAD!

El autocuidado no es un lujo, es una necesidad e inversión en salud. Al dedicar tiempo a tu bienestar ahora, estás asegurando que tu cuerpo y mente estén listos para rendir al máximo el próximo año académico.

Cita Inspiradora:

**"No puedes servir de una jarra vacía"**

¿Qué actividad de autocuidado vas a empezar hoy?



## ¡A Disfrutar!

Guarda este post para recordar tus ideas de descanso y restauración.

### COMENTA Y COMPARTE:

¿Qué haces para recargar tu batería en vacaciones?