

¡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 reconectar 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?

