

**LÍMITES Y AUTOCUIDADO**

No eres una Máquina:

UN RECORDATORIO NECESARIO



RECUERDA QUE PRACTICAR LA **AUTOCOMPASIÓN** NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD, SINO UNA ESTRATEGIA INTELIGENTE PARA SOSTENER TU **RENDIMIENTO Y SALUD MENTAL** DURANTE EL SEMESTRE.

Guía práctica para aplicar hoy

VALIDA TU EXPERIENCIA:

Permítete sentir cansancio o **INCERTIDUMBRE**; no fuerces ser un robot que funciona sin parar.

RECONOCE LA HUMANIDAD COMPARTIDA:

Recuerda que quienes te rodean probablemente atraviesan desafíos similares. **NO ESTÁS SOLO EN ESTO.**

TRANSFORMA TU DIÁLOGO INTERNO:

Sustituye pensamientos críticos como "todo lo hago mal" por enfoques más constructivos: **"ESTOY EN PROCESO DE APRENDIZAJE Y HACIENDO LO MEJOR QUE PUEDO"**.

GESTIONA TUS LÍMITES:

Aprender a decir **"NO"** ante exigencias que te agotan es vital. Proteger tu **ENERGÍA** no es un acto de egoísmo, sino la base necesaria para llegar a tus metas sin agotarte antes de tiempo.

A MENUDO NOS
EXIGIMOS ESTÁNDARES
QUE NO APLICARÍAMOS
A NADIE MÁS.

Si a un buen amigo le ofreces
apoyo y comprensión en
momentos difíciles,
¿Por qué no ofrecerte esa
misma amabilidad a ti mismo?



¿Qué **pequeña acción** vas a tomar hoy para cuidarte?

Si este contenido te resulta útil,
guárdalo para esos momentos de estrés
o compártelo con tu grupo de estudio.

TODOS MERECEAN UN RESPIRO