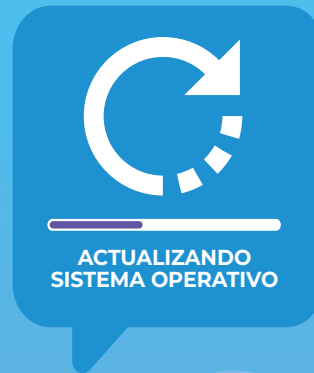


KIT DE reseteo invernal

Cómo revivir tu cerebro tras el fin de semestre

Manual básico para que tus
vacaciones de invierno de
verdad te recarguen
(y no sean puro overthinking).



ACTUALIZANDO
SISTEMA OPERATIVO



Cómo pasar del colapso del
semestre a un reseteo real.

¿Por qué siento tanto cansancio si ya salí de clases?

Es **REAL**: salir de vacaciones
y enfermarse o quedar "en
blanco" es una respuesta
típica de tu cuerpo.

Tras semanas
sosteniendo el estrés
al máximo, tu sistema
nervioso **por fin bajó
la guardia**.

No te culpes por estar
en "**modo planta**"
estos días; tu cuerpo
está procesando el
semestre.



HACK #1 Negocia con tu reloj biológico

Quedarse despierto hasta las 5 a.m.
buscando dopamina en la pantalla y
despertar a las 4 p.m. **te dejará más
tieso(a) y con más culpa**.



No es necesario madrugar, pero intenta el
método del anclaje: cambia máximo 1 o 2
horas de tu horario habitual.

Despertar con luz de día ayuda a regular la
ansiedad de la tarde.

HACK #2 Detox Digital**HAZ "CONTACTO CERO" CON LA U**

Silenciar o archivar el grupo de WhatsApp del ramo que te costó la vida es salud mental.

Las vacaciones de invierno son cortas; si sigues mirando memes sobre notas o lo difícil que estuvo el certamen, **tu cerebro no va a registrar que ya estás a salvo del estrés.**

**HACK #3 Romantiza el ocio (sin culpa)**

Pasar del **modo hiperproductivo al modo vacaciones** puede generar una ansiedad rara (sentir que "deberías" estar adelantando materia).

ALERTA: adelantar materia ahora es una **red flag**. Estás en tu era de recargar la batería, no de gastar la poca que te queda. **El ocio también es salud.**

HACK #4 Hackea tus fuentes de dopamina

Cuando el cerebro viene saliendo del colapso, **busca alivio rápido** (muchas pantallas, comida chatarra o bajones nocturnos).



No te castigues si comes peor estos días; **tu cuerpo busca regular el estrés**. El truco es sumarle dopamina pero de la buena: una ducha larga, tu música favorita a todo volumen, cocinar algo rico en casa.

HACK #5 Recarga energía con tu red de apoyo

No te aísles, pero sé selectivo(a). **No te juntes a hablar de la universidad ni del próximo semestre.**

Organiza panoramas de bajo presupuesto **que te saquen de la pantalla:** una tarde con amigos en modo random. Corregularse con otros calma el sistema nervioso.

**Recordatorio importante para tu cerebro**

Descansar no es un premio que te tienes que ganar solo si te fue bien en el semestre

El descanso es una necesidad biológica

para que tu salud mental no colapse en la segunda mitad del año. Tu valor como persona **no depende de tu rendimiento** académico.

**Y tú... ¿en qué 'era' vas a pasar estas vacaciones?**

Guarda esta info para mirarla cuando la culpa por descansar te intente ganar.