

# Recomendaciones de Autocuidado para tu Bienestar en Periodo de Evaluaciones Finales



# Organiza tu tiempo y las tareas del día

- Haz una lista de las tareas que debes cumplir cada día.
- Ordénalas desde las más importante/urgente a la menos relevante.
- Analiza cuánto tiempo demoras en estudiar y realizar cada una de las tareas. ¡Se realista! Asigna tiempo suficiente.
- Crea un horario con metas diarias alcanzables, basándote en lo que realmente te demoras.
- Recuerda que es mejor la calidad del tiempo estudiado que la cantidad.
- Si no logras realizar todas las tareas de la lista, haz ajustes para mañana.



# Incluye descansos y designa tiempo para realizar actividades placenteras

- Toma pausas breves entre las horas de estudio, procurando moverte a otro espacio y evitar las pantallas. Toma aire fresco y si comes algo, que sea liviano.
- Define un tiempo para lo que te resulte placentero: Escuchar música, escribir, ver una película, conversar con tus seres queridos, etc.
- Procura que las actividades de descanso te entreguen relajación, goce y al terminarlas, energía para seguir con tus deberes.
- Limita tu tiempo en las redes sociales.



# Cuida tu salud e incorpora a tu horario una rutina de autocuidado

- Procura dormir al menos 6 horas diarias.
- Aliméntate saludablemente y mantén tus horarios de comida. No olvides ingerir mínimo 3 comidas balanceadas al día.
- Evita el exceso de cafeína y tabaco: intenta posponer o eliminar su consumo reemplazándolo por fruta, agua o infusiones.
- Intenta hacer una rutina de ejercicios, al menos 2 veces por semana; o incluir actividad física, al menos 15 minutos diarios.
- Recuerda que la falta de sueño y la comida poco saludable afectan tu energía física, concentración, memoria y tu ánimo.



# Cuida tu estado de ánimo, mantente positivo(a)

- Entrégate palabras de aliento, y mensajes positivos para seguir trabajando ¡tú puedes!
- Si te sientes agobiado(a) o ansioso(a), tómate un minuto para focalizarte en tu respiración, llevando tu mente al momento presente.
- Atrévete a pedir ayuda a tus compañeros, profesores y cercanos.
- Prémiate por tus metas cumplidas y por tu esfuerzo, con algo simple que te haga sentir bien.



# Cuida tu estado de ánimo, mantente positivo(a)

- Intenta dormir y levantarte todos los días de la semana a la misma hora, procurando que sea temprano para respetar tus ciclos de sueño.
- Por las mañanas, abre las ventanas para que entre aire y luz.
- Es importante bañarse y cambiarse de ropa todos los días. ¡No te quedes en pijama!
- Comienza el día haciendo tu cama y ordenando tu espacio. Te sentirás mejor en ese lugar durante el día.

