



**CONSEJOS
PARA**

INICIAR UN SEGUNDO SEMESTRE CON ENERGÍA



**JUAN MIGUEL OLLARZÚ
PSICOLOGO NSMI**

RECUERDA QUE TIENES EXPERIENCIA:

Escribe qué te ayudó el primer semestre respecto de aprendizaje online y pégalo en un lugar visible para que no lo pierdas de vista en momentos difíciles.



ORDENA TU SUEÑO:

Estamos hechos para dormir de noche, por lo tanto, durante esas horas es que se cumplen las funciones del sueño. Dormir bien te asegura un mejor aprendizaje y una mejor salud mental.

ESTABLECE QUE ES LO MAS IMPORTANTE:

Identifica prioridades para tu semestre en distintos ámbitos de tu vida de forma equitativa: área académica, área personal, área familiar, etc. Establece metas específicas, medibles, realistas y limitadas en el tiempo: ¡no te excedas! Si mucho abarcas, poco aprietas.



ACTIVA TUS REDES DE APOYO :

Incluso en el contexto virtual, podemos mantenernos conectados. Llama a tus seres queridos: escucha su voz, ríete de sus chistes y comparte tus anécdotas de cuarentena. Nosotros somos nuestra principal red de apoyo..



REALIZA UN RITUAL ENTRETENIDO AL TERMINAR TU JORNADA DE ESTUDIO:

Pueden ser 5 minutos de desconexión, en que cierres los ojos, inhales y exhales por nariz, favorezcas que la exhalación sea más larga y profunda que la inhalación, y te asegures de que tu abdomen se mueva más que tu pecho al respirar. Esa técnica te servirá para hacer un antes y un después, entre tu rutina de estudio y otros ámbitos de tu vida.

NO LE TEMAS A LA ANSIEDAD, SE PUEDE MANEJAR :

Ten presente que sentirás ansiedad y estrés durante el semestre, ya que ambos funcionan como un motor para la acción. No te preocupes por ello; lo importante es manejar saludablemente para que no se vuelvan perjudiciales.

