

PSICÓLOGA CLÍNICA - VALENTINA COLINA FARÍAS

GUÍA DE AUTOCUIDADO:

PAUSA SALUDABLE





INTRODUCCIÓN

Sabemos que en época de exámenes todo se acumula: apuntes, trabajos, cansancio, ansiedad y muchas veces, te olvidas de lo más importante: TÚ.

Esta guía es una invitación a hacer pausas conscientes, cuidar tu cuerpo, tus emociones y tu mente mientras das lo mejor de ti en lo académico. Porque rendir no es matarse estudiando, sino encontrar el equilibrio.

LAS PAUSAS

TE AYUDAN A:



PENSAR CON MÁS CLARIDAD

Cuando paras un rato, tu cerebro tiene espacio para ordenar la información y encontrar nuevas ideas.

ESTUDIAR MEJOR Y MÁS RÁPIDO

Después de una pausa, vuelves con más foco y energía. Rendir no es cuestión de tiempo, sino de calidad.



BAJAR LA ANSIEDAD

Moverte, respirar o simplemente frenarte ayuda a calmar la mente cuando se llena de presión.



EVITAR EL COLAPSO EMOCIONAL

Sin pausas, el cansancio se acumula y puedes terminar estallando. Las pausas son una forma de prevención.



CONECTAR CON TU CUERPO Y EMOCIONES

Muchas veces estamos tan en “modo estudio” que ni nos preguntamos cómo nos sentimos. Parar te permite escucharte.

CUIDAR TU BIENESTAR INTEGRAL

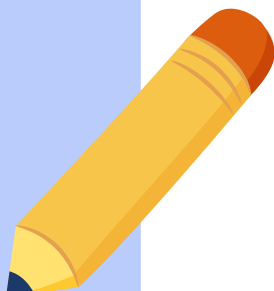
Estás formando tu futuro, sí, pero también tienes que cuidar tu presente. Tu salud mental y física importan hoy.



CUIDA TU MENTE Y TUS EMOCIONES

En tiempos de evaluación, es muy común sentirse cansado, estresado o abrumado. No estás solo/a en eso.

Reconocer tus emociones no te hace más débil, sino más consciente. Ponerle nombre a lo que te pasa, ya sea miedo, ansiedad, frustración o agotamiento, es el primer paso para poder gestionarlo:

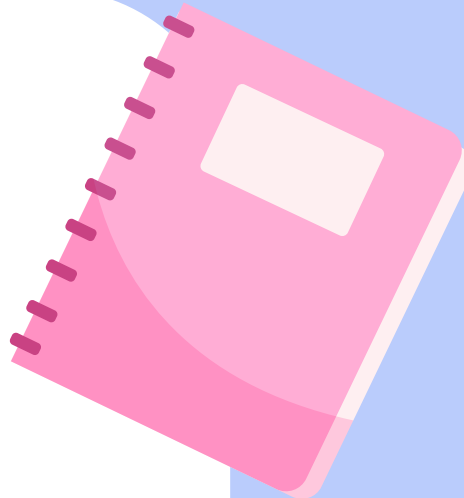


PUEDES ANOTARLO EN UN CUADERNO

HACER UN CALENDARIO EMOCIONAL (DIARIO)

CONVERSARLO CON ALGUIEN DE CONFIANZA

O SIMPLEMENTE DARTE PERMISO PARA SENTIRLO SIN JUZGARTE



EJERCICIO BREVE DE REFLEXIÓN DIARIA:

¿Qué me hizo sentir bien hoy?

¿Qué me estresó?

¿Está en mis manos hacer algo al respecto?

Esas preguntas te ayudan a frenar el piloto automático y volver a ti.

RESPIRA, SUELTA, Y VUELVE A TU CENTRO

Cuando notes que estás al límite, no sigas forzándote.
Hacer una pausa a tiempo es cuidar tu salud mental.

PRÁCTICA RÁPIDA DE RESPIRACIÓN (1 MINUTO):

- 1 Inhala por la nariz contando hasta 4
- 2 Sostiene el aire por 2 segundos
- 3 Exhala lentamente por la boca en 6 tiempos
- 4 Repite 3 veces

**SENTIRÁS CÓMO SE REDUCE LA TENSIÓN
Y VUELVE UN POCO LA CALMA.**



Sabemos que estudiar en Chile muchas veces implica esfuerzo, presión y compatibilizar muchas cosas a la vez.

POR ESO ES IMPORTANTE RECORDARTE:

- ✓ No estás siendo irresponsable por hacer una pausa
- ✓ Cuidarte también es parte del proceso académico
- ✓ No estás solo/a: si lo necesitas, busca apoyo (compañeros, familia, profesionales, espacios de contención)

**“ESTUDIAR NO SIGNIFICA DEJARTE DE LADO.
PAUSAR TAMBIÉN ES AVANZAR.”**

CUIDA TU CUERPO

MOVERSE TAMBIÉN ES ESTUDIAR

Pasar muchas horas frente al computador o los apuntes puede parecer necesario, pero tiene consecuencias en tu cuerpo: rigidez, cansancio, tensión muscular, dolor de cabeza...

¿Te suena?

Incorporar pausas activas no es perder tiempo, es recargar energía para rendir mejor.

RECOMENDACIÓN PRÁCTICA:

Cada 45 minutos, hace una pausa de 5 a 10 minutos:

- ✓ CAMINAR UN POCO
- ✓ ESTIRAR BRAZOS Y PIERNAS
- ✓ MOVER EL CUELLO Y LOS HOMBROS
- ✓ SALTAR SUAVE O BAILAR UNA CANCIÓN QUE TE MOTIVE



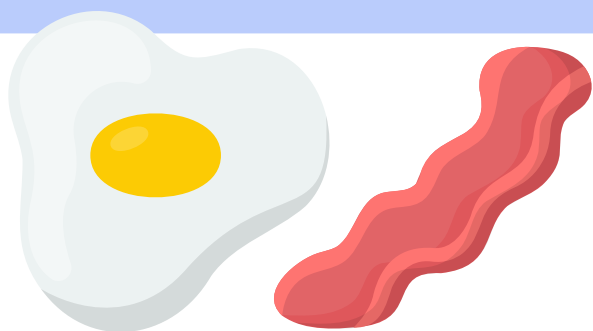
ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN:

COMBUSTIBLE PARA EL CEREBRO

Estudiar con el estómago vacío, o a punta de café y azúcar, solo genera más agotamiento.



ALGUNOS CONSEJOS SIMPLES PERO IMPORTANTES:



NO TE SALTES COMIDAS

Aunque estés con poco tiempo



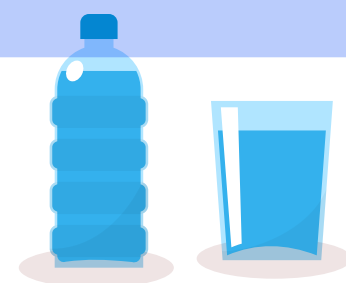
OPTA POR SNACKS QUE NUTRAN:

Fruta, frutos secos, galletas de avena o cereales integrales



EVITA LOS EXCESOS DE CAFEÍNA O AZÚCAR:

Dan un impulso rápido, pero luego viene el bajón



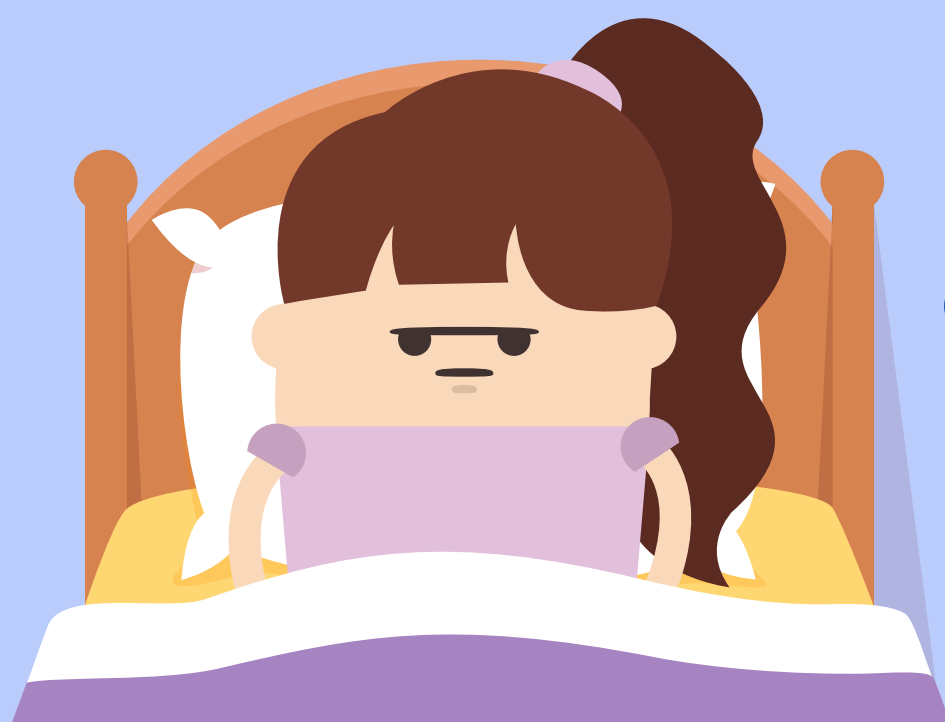
TOMA AGUA DURANTE EL DÍA

Aunque no tengas sed. La deshidratación afecta la concentración

Pequeñas acciones hacen una gran diferencia. Tu cuerpo no es una máquina: necesita pausas, movimiento y energía de calidad para sostener el ritmo.

“UNA MENTE ENFOCADA EMPIEZA POR UN CUERPO CUIDADO.”

DORMIR TAMBIÉN ES ESTUDIAR



Dormir poco para “rendir más” es una trampa.
Tu memoria, concentración y humor dependen del descanso.

INTENTA:



Dormir entre 6 y 8 horas



Apagar pantallas al menos
30 minutos antes de dormir



No estudiar en la cama

ARMA TU RITMO CON PAUSAS

PUEDES PROBAR CON ESTE RITMO:



ESTUDIO:
50 minutos



PAUSA:
10 minutos



Repite 2 o 3 ciclos y
después, hace una pausa
más larga de 30 minutos.

EN TUS PAUSAS PUEDES:



Escuchar música



Salir a tomar aire



Jugar con tu mascota



Mensajear a alguien que quieres



Hacer respiración o estiramientos

ÚLTIMAS PALABRAS

(DE ALGUIEN QUE TE ENTIENDE)



No eres una nota. No eres un número.
Tu bienestar vale más que cualquier examen.



Estás haciendo lo mejor que puedes, y eso ya
es un montón.



Así que, cuando sientas que no das más, haga
una pausa saludable. Vuelve a ti. Respira.
Y sigue con más claridad.

**CUIDARTE NO ES PERDER TIEMPO,
ES DARTÉ FUERZA.**