SANTO TOMÁS

DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PROGRAMA

BIENESTAR Y SALUD MENTAL

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES

¡El Programa de Bienestar y Salud Mental te da la bienvenida a este nuevo semestre académico!

Queremos compartir contigo algunos hábitos saludables que son muy simples de generar y mantener, para obtener buenos resultados académicos y una vida equilibrada durante tu paso por la educación superior.

COMIENZA POR LA ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN:

Te dejamos una plantilla de planner para que puedas crear un calendario que incluya tus horas de clases, actividades extracurriculares, tiempos de estudio y (muy importante!) momentos de descanso. La planificación te ayudará a aprovechar al máximo tu tiempo y a evitar el agobio.

CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO Y DESCANSO:

Idealmente debes establecer una rutina de sueño regular y que puedas mantener en el tiempo. Dormir lo suficiente mejora la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas. Intenta mantener un horario constante, incluso los fines de semana y asegúrate de que este sueño sea reparador.

MANTÉN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:

Te recomendamos que mantengas una dieta variada y nutritiva. Incluye frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros en tus comidas. Evita la comida rápida y los excesos de azúcar y cafeína, y por sobre todo, prefiere alimentos que no estén ultra procesados.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA:

Dedica tiempo a la actividad física regularmente. Puede ser caminar, hacer yoga, nadar o cualquier otra actividad que disfrutes. Mantenerse activo ayuda a mejorar la concentración y reduce el estrés. Explora los diferentes tipos de deporte que puedes realizar: en equipo, de manera individual, deportes de contacto, acuáticos, salir a caminar, entre muchos otros.

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES

TOMA DESCANSOS REGULARES:

Durante tus sesiones de estudio, toma descansos cortos cada cierto tiempo. Puedes tomar pausas de 2 minutos cada 25-30 minutos, y si es necesario, puedes agendarlo o utilizar un temporizador. Estos descansos breves ayudan a mantener la concentración y evitan el agotamiento mental. Aprovecha la pausa para ir a buscar agua, incluye una breve pausa activa, o puedes no hacer nada durante un minuto.

¡HIDRÁTATE!:

Este hábito es muy simple, pero de gran impacto. Solo necesitas beber suficiente agua a lo largo del día. La hidratación adecuada tiene un impacto positivo en la función cognitiva y en la energía general, y es por esto por lo que te recomendamos llevar siempre contigo una botella reutilizable con agua, para que te mantengas hidratado.

OCÚPATE DE TU ESTRÉS:

Practica técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda y el mindfulness. Estas técnicas te ayudarán a reducir la ansiedad y a mantener la claridad mental. Utiliza a tu favor la tecnología y revisa videos o aplicaciones de dispositivos móviles que te ayudan a mantener la práctica de la meditación.

CUIDA TUS VÍNCULOS SOCIALES:

Mantén tu interacción social, pero, sobre todo, genera conexiones sociales saludables. Pasar tiempo con amigos/as y seres queridos contribuye a tu bienestar emocional y te ayuda a evitar el aislamiento. Ten siempre presente que puedes contar con las personas que te brindan su apoyo, si han cultivado un vínculo sano siempre podrás recurrir a ellas. Si requieres de apoyo para desarrollar habilidades sociales no olvides que puedes recurrir a la DAE o a los/as Herman@s Tomasin@s.

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES

ESTABLECE METAS REALISTAS:

Anota cuáles son tus objetivos académicos y personales, y segméntalos en metas más pequeñas y alcanzables. Esto te ayudará a mantenerte motivado y a medir tu progreso. Cada logro te acerca más y más a tu objetivo, no te frustres si no lo alcanzas en el primer intento.

APÓYATE EN OTROS:

Si te sientes abrumado o tienes dificultades para mantener hábitos saludables, busca el apoyo de tus profesores/as, compañeros/as, amigos/as o profesionales de la salud mental. Si no sabes a quien recurrir, te recomendamos visitar tu Dirección de Asuntos Estudiantiles.

DESARROLLA EL AUTOCUIDADO:

Dedica tiempo para hacer cosas que disfrutes, ya sea leer un libro, escuchar música, ver una película, juntarte con tus amigos/as o practicar un pasatiempo. El autocuidado es esencial para mantener un equilibrio en tu vida. Si tienes un calendario muy ajustado, aprovecha los tiempos de trayecto para escuchar música, un podcast o leer un libro. Y recuerda que no siempre es necesario estar ocupado, también nos debemos dar tiempo para no hacer nada, lo que nos lleva a nuestra última recomendación:

APRENDE A DECIR NO:

Es importante establecer límites, contigo y con otros/as, y no sobrecargarte con demasiadas responsabilidades. Aprende a decir no cuando sea necesario para mantener tu bienestar.

Esperamos que estas recomendaciones te ayuden mantener la consistencia y la motivación en tus hábitos de autocuidado y de bienestar emocional, y que así día a día cultives ¡la mejor versión de ti mismo/a!

SANTO TOMÁS

PROGRAMA DE
BIENESTAR Y
SALUD MENTAL

SANTO TOMÁS

Comisión Nacional de Acreditación CNA Chile

UNIVERSIDAD ACREDITADA
NIVEL AVANZADO
GESTIÓN INSTITUCIONAL Y DOCENCIA DE PREGRADO

Comisión Nacional de Acreditación CNA Chile

INSTITUTO PROFESIONAL ACREDITADO
NIVEL AVANZADO
GESTIÓN INSTITUCIONAL Y DOCENCIA DE PREGRADO
HASTA 20 DE ENERO DE 2026

Comisión Nacional de Acreditación CNA Chile

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA ACREDITADO
NIVEL DE EXCELENCIA
DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 21 DE DICIEMBRE DE 2030