Guía de hábitos
PARA UNA CURSADA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Una buena cursada no se trata solo de aprobar materias, sino de sostener tu bienestar en el proceso.

1. ORGANIZÁ TU TIEMPO CON INTENCIÓN

Planificá la semana contemplando estudio, descanso, actividad física y espacios personales. No se trata de hacer más, sino de hacer mejor y sin agotarte.

2. DORMÍ COMO SI FUERA PARTE DEL ESTUDIO

El descanso no es tiempo perdido: consolida la memoria, mejora la concentración y regula las emociones. Dormir bien es una estrategia académica.

3. ALIMENTATE PARA SOSTENER ENERGÍA

Buscá comidas regulares y equilibradas.
Una buena nutrición impacta directamente en la atención, el ánimo y la capacidad de aprender.

4. MOVÉ EL CUERPO TODOS LOS DÍAS
(AUNQUE SEA UN POCO)

Caminar, estirar, entrenar o bailar: el movimiento mejora el rendimiento cognitivo, reduce el estrés y fortalece la conexión con tu cuerpo.

5. ESTUDIÁ DE FORMA ACTIVA, NO AUTOMÁTICA

Tomá apuntes, explicá en voz alta, hacé preguntas y relacioná contenidos. El aprendizaje activo es más profundo y significativo.

6. GESTIONÁ EL ESTRÉS
(ANTES DE QUE TE GESTIONE A VOS)

Incorporá pausas conscientes, respiración, momentos de desconexión o actividades que te hagan bien.
La salud mental también se entrena.

7. PEDÍ AYUDA Y CONSTRUÍ RED

Compartir dudas, estudiar con otros o acercarte a docentes y tutores fortalece el aprendizaje y el sentido de pertenencia. Nadie cursa solo.

8. PONÉ LÍMITES SALUDABLES

Aprender a decir que no, respetar tus tiempos y reconocer el cansancio es clave para sostener la cursada en el largo plazo.

9. REFLEXIONÁ SOBRE TU PROCESO

No solo mires resultados. Revisá qué te funciona, qué podés mejorar y qué aprendiste de cada experiencia.

8. CONECTÁ LO QUE ESTUDIÁS CON TU PROYECTO DE VIDA

Encontrar sentido en lo que aprendés aumenta la motivación y transforma la experiencia académica en una herramienta de desarrollo integral.

UNIVERSIDAD SIGLO 21