

## Equilibrio y rutina

● Terminó el primer semestre académico y es oportuno reflexionar sobre las rutinas estudiantiles, que pueden ayudar a retomar el próximo semestre de mejor manera, sobre todo velando por la salud mental, algo que hoy preocupa en el medio universitario.

Los desafíos y las herramientas personales que cada estudiante posee son relevantes al momento de generar una rutina equilibrada y no entrar en el bucle de la procrastinación.

Como se menciona en la revista multidisciplinar Epistemología de las Ciencias (2025) en su edición trimestral, la procrastinación es la postergación y aplazamiento de las tareas o deberes.

La falta de capacidad para autogestionar los tiempos y la organización es un gatillante relevante de factores estresores; poca tolerancia a la frustración, bajo sentido de eficacia y desmotivación, lo que puede finalmente hacer sinergia elementos y sintomatología más complejos, impactando en el desempeño y rendimiento académico.

La organización de una rutina equilibrada, con tiempos de estudio, descanso, higiene de sueño, actividad de ocio y de tiempo libre de interés, contribuyen favorablemente a mitigar el estrés y ansiedad.

La finalización de semestre académico no debiese generar un cambio rotundo de la rutina, sino más bien se

sugiere mantener la periodicidad de actividades, de horarios de y flexibilizar en algunos momentos, para mantener un real equilibrio ocupacional; es decir, una calidad de vida que permita sentirse pleno y efectivo.

Es así, como el espacio que generan las “vacaciones” estudiantiles, puede dar paso a enriquecer la rutina con actividades que ya están instauradas y dedicar más tiempo y disfrute a ellas.

*Claudia Aros Araneda*

*Directora*

*Carrera Terapia Ocupacional*

**UST** Valdivia