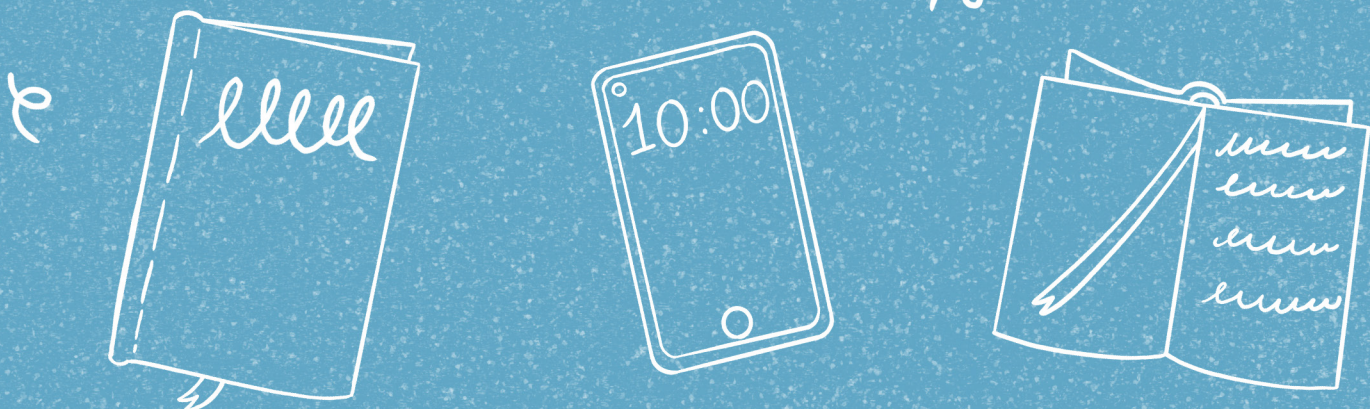




Capítulo 5

Equilibrio en acción



Armonizando estudio, descanso y vida personal

Introducción:

¿Te ha pasado que sientes que el día no tiene suficientes horas para todo lo que debes hacer? ¿O que cuando por fin descansas te invade la culpa, y cuando estudias sientes que no logras concentrarte del todo?

No te preocupes, es algo que puede sucedernos con frecuencia. Encontrar el equilibrio entre estudio, descanso y vida personal puede ser todo un desafío, especialmente en la etapa universitaria, donde las exigencias académicas muchas veces parecen competir con nuestras necesidades personales.

Este capítulo está pensado para acompañarte en la reflexión sobre cómo construir una rutina más armónica, flexible y consciente, que te permita disfrutar del proceso universitario sin perder de vista tu bienestar.

A lo largo de las siguientes páginas exploraremos qué significa

realmente el equilibrio, observaremos nuestras rutinas cotidianas y revisaremos algunas estrategias prácticas para armonizar las distintas áreas de vida.

¡Comencemos!



¿Qué entendemos por equilibrio?

Cuando hablamos de equilibrio no nos referimos a hacerlo todo perfecto, ni ser los mejores en todo, sino a encontrar una forma más saludable y sostenible de distribuir nuestra energía.

El equilibrio entre estudio, descanso y vida personal implica, en primer lugar, reconocer que todas estas áreas son importantes, y que cuando se integran de manera flexible, pueden potenciar nuestro bienestar.

El equilibrio, además, es dinámico: cambia con las etapas, las prioridades y las circunstancias.

Por ejemplo, durante el periodo de cierre semestre, es muy probable que dediques más tiempo al estudio; o si participas en un rol de liderazgo, como parte del centro de estudiantes de tu carrera, quizás tengas menos espacio para el descanso. Asimismo, si te enfermas, tu energía necesitará concentrarse en la recuperación.

No se trata de cumplir con un horario rígido, sino de aprender a adaptarte con consciencia, cuidándote siempre en el proceso.

En esta búsqueda, te proponemos **tres pilares fundamentales para construir equilibrio en la vida universitaria:**

- ➔ **Estudio:** Desarrollo académico y profesional.
- ➔ **Descanso:** La recuperación física y mental que te recarga de energía.
- ➔ **Vida personal:** Tus relaciones, intereses, hobbies y momentos de disfrute.

¿Hay algún otro pilar que sea importante para ti? ¿Cómo se ven estos pilares en tu vida hoy? Recuerda que el descanso y el bienestar pueden verse distintos para cada persona.

Investigaciones sobre bienestar y rendimiento¹ muestran que el descanso no es un premio por el esfuerzo, sino una necesidad biológica esencial para aprender, adaptarnos y sentirnos bien.

La importancia de la autorregulación

Encontrar el equilibrio también tiene que ver con identificar las situaciones o variables que podemos y no podemos controlar. Hay factores externos (como las evaluaciones, las cargas académicas o los tiempos institucionales) que no dependen de nosotros, pero sí podemos gestionar la manera en que respondemos a ellos: cómo organizamos nuestro tiempo, qué actividades priorizamos y de qué forma cuidamos nuestra energía.

A esto se le llama **autorregulación**: la capacidad de gestionar conscientemente nuestras emociones, conductas y recursos personales. **No se trata de hacer más cosas en menos tiempo, sino de actuar desde un estado mental y emocional consciente que nos permita sostenernos en el camino.**

La Teoría de la Autodeterminación² explica que nuestro bienestar depende del equilibrio de tres necesidades psicológicas básicas:

¹ Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). *The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.

² Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

- **Autonomía:** cuando elegimos actuar desde el sentido propio y según nuestros valores y motivaciones internas
- **Competencia:** cuando sentimos que crecemos, aprendemos y manejamos desafíos con eficacia.
- **Conexión:** cuando nos sentimos vinculados, aceptados y apoyados por los demás.

Estas tres necesidades se relacionan directamente con la autorregulación: cuando las cuidamos, nuestra motivación se vuelve más estable, nuestras decisiones más conscientes y nuestro bienestar más profundo.

Recuerda, un equilibrio real busca nutrir estas tres áreas, no solo maximizar resultados.



Beneficios de lograr un equilibrio:

- **Previene el burnout (cansancio extremo):** Cuando el equilibrio entre estudio, descanso y vida personal se pierde, el estrés y el agotamiento emocional aumentan. Esto puede traer riesgos importantes como irritabilidad, menor concentración, dificultades para dormir, bajo ánimo y mayor vulnerabilidad a enfermarse. Cuidar ese balance protege tu bienestar y te permite sostener tu rendimiento de manera saludable.
- **Potencia el aprendizaje:** Estudiar con pausas regulares favorece la concentración, la memoria y la integración del conocimiento.
- **Fomenta el bienestar integral:** Permite disfrutar del proceso académico y de los vínculos que lo acompañan.
- **Desarrolla resiliencia:** Nos ayuda a adaptarnos con flexibilidad ante los cambios, protegiendo nuestra salud mental y emocional.

Buscar equilibrio no es solo una estrategia para rendir mejor, es una inversión en tu bienestar presente y futuro.

Conozcamos a Camila

Camila es estudiante de tercer año de ingeniería. Desde hace meses siente que vive en “modo automático”: estudia muchas horas, duerme poco y ha dejado de hacer las actividades que antes le daban energía, como ver a sus amistades o hacer deporte.

Cuando descansa, aparece la culpa; cuando estudia, la desconexión.

Aunque sus notas se mantienen bien, nota que el ritmo se vuelve insostenible: la fatiga, la irritabilidad y la falta de motivación comienzan a afectarla.

Al hablarlo con sus amistades y profesionales, comprendió que no era falta de esfuerzo, sino de equilibrio.

Hoy Camila intenta incorporar pausas conscientes, priorizar actividades que la recarguen y organizar su semana incluyendo tiempo para sí misma.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo más consciente y sostenible en el tiempo.

Preguntas para tu reflexión

Te invitamos a detenerte un momento y preguntarte:

- ¿Cómo distribuyes actualmente tu tiempo entre estudio, descanso y vida personal?
- ¿Qué señales te da tu cuerpo o mente cuando algo está desequilibrado?
- ¿Qué actividades te ayudan a recargarte y disfrutar?
- ¿Qué pequeños cambios podrías implementar esta semana para acercarte a un mayor equilibrio?

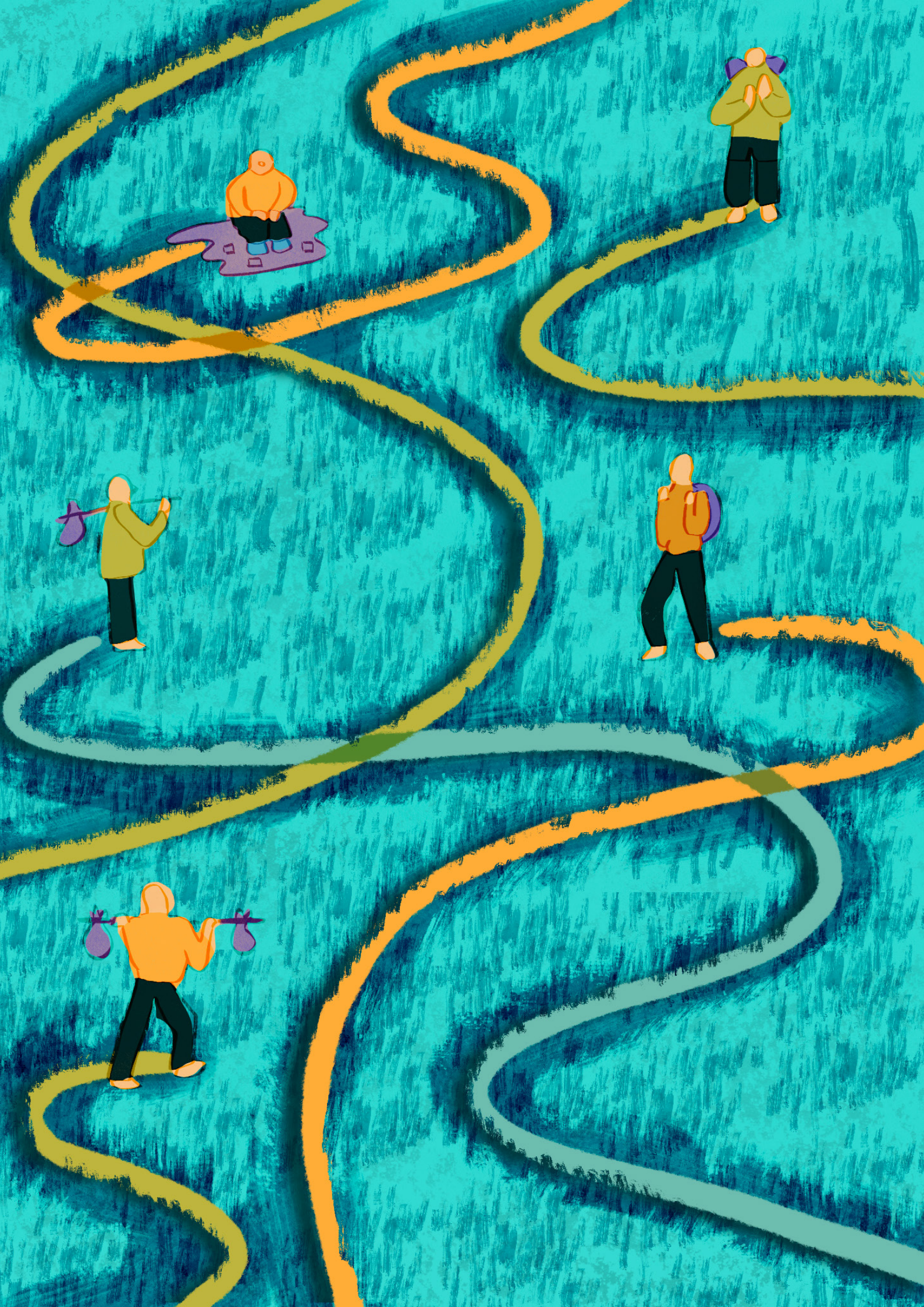
PRO TIP:

El equilibrio no es un estado fijo ni un destino. Es un proceso de ajuste constante, donde lo más importante es escucharte y adaptarte a tus necesidades, que recuerda, son cambiantes.



Sugerencias para armonizar estudio, descanso y vida personal

- Planifica semanas realistas, no ideales.
- Aplica técnicas de gestión del tiempo flexibles (por ejemplo, la técnica Pomodoro).
- Integra pausas conscientes durante el día: respirar, estirarte o salir a caminar puede cambiar tu energía.
- Prioriza el sueño: dormir no es tiempo perdido, es el momento en que el cuerpo y la mente se reorganizan.
- Protege tu vida personal: los espacios de disfrute, vínculos o hobbies también son autocuidado.
- Aprende a decir “no”: recuerda que tu tiempo y energía son recursos valiosos.



REGISTRO DE MI EQUILIBRIO SEMANAL

Al finalizar la semana, tómate un momento para observar cómo distribuyes tu tiempo y energía. Esta práctica te permitirá reconocer patrones y ajustar tus prioridades.

Instrucciones:

1. Identifica tus áreas de vida (estudio, descanso, vida personal).
2. Registra el tiempo aproximado o los momentos que dedicaste a cada una.
3. Describe cómo te sentiste en cada ámbito.
4. Piensa en qué ajustes o decisiones podrías tomar para sentirte más en equilibrio.
5. Agrega un paso adicional: elige cuál o cuáles serán tus áreas prioritarias para la próxima semana o mes, y revisa si el tiempo que les dedicaste refleja esa prioridad.

EJEMPLO:

ÁREA DE VIDA	HORAS APROXIMADAS/ DEDICACIÓN SEMANAL	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿QUÉ AJUSTES HARÍA PARA LA PRÓXIMA SEMANA?	PRIORIDAD ESTA SEMANA
Estudio	32 horas	Algo estresado/a y cansado/a	Incluir pausas más frecuentes y no estudiar tan tarde	★
Descanso	7 horas diarias de sueño + pausas breves	Con poca energía algunos días	Priorizar dormir al menos 7 horas por noche	★ ★
Vida Personal	Dos tardes libres (amistades + hobbies)	Feliz, pero con poco tiempo	Mantener las tardes libres y sumar una actividad nueva	★

Recuerda: tu equilibrio no se trata de dividir tu vida en partes iguales, sino de construir una rutina que se sienta **sostenible, consciente y alineada con tus prioridades.**

ACTIVIDAD:

ÁREA DE VIDA	HORAS APROXIMADAS/ DEDICACIÓN SEMANAL	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿QUÉ AJUSTES HARÍA PARA LA PRÓXIMA SEMANA?	PRIORIDAD ESTA SEMANA ★
--------------	---------------------------------------	-----------------	--	-------------------------

Estudio

Descanso

Vida Personal