



CAMPUS SEGURO

Boletín 1 Febrero 2026

¿Cómo administrar mejor el tiempo?

El lugar es importante

Elige un lugar específico que sea cómodo para estudiar. Un ambiente tranquilo, sin distracciones o interrupciones, puede ayudarte a estar más concentrado en tus tareas.

Materiales

Organiza el material de trabajo (libros, apuntes, dispositivos electrónicos con información). Evita utilizar estos recursos como distracción.

Prioriza tus actividades

Determina las tareas con mayor dificultad o las que requieren más tiempo. Recuerda que puede causar mayor ansiedad o estrés.

Toma un descanso

Es esencial que tengas pequeños descansos o pausas cuando estés estudiando (de 5 a 10 minutos aproximadamente), esto te ayudará a relajarte y retomar tus estudios con fuerzas renovadas.

Planifica tu tiempo

Evalúa el tiempo que empleas en tus tareas y establece un horario fijo con tiempo límite para realizar tus asignaciones y entregas de trabajo.

Recordatorios

Utiliza materiales o herramientas que faciliten el control diario de tus tareas o pendientes; estos pueden ser: agendas, calendarios, aplicaciones, entre otros.

Compromiso

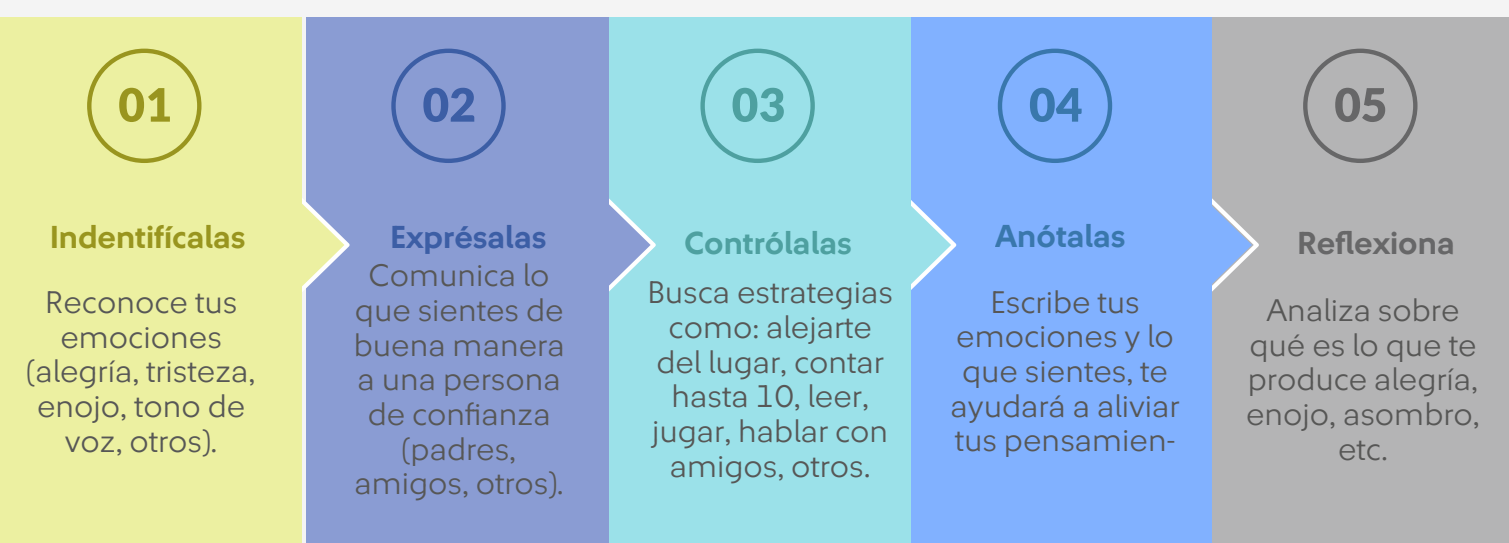
Comprométete a establecer metas reales que estés dispuesto a cumplir. Recuerda mantener buena ánimo y establecer el hábito disciplinario al priorizar tus actividades diarias.

Reconoce tus esfuerzos

Tu dedicación vale la pena para tener resultados positivos, pero no olvides dedicar tiempo a tu familia y a ti mismo.



¿Cómo manejar las emociones?



“Cuando la boca calla, el cuerpo habla”
En SURA estamos para ti y tus colaboradores

¿Hablamos?



Puedes marcar a nuestras líneas telefónicas y sus opciones:

018000511414 opción 1, luego opción 4
604 4444578 opción 1, luego opción 4



O en la línea WhatsApp 3152757888 elige las siguientes opciones:

Autorizar tratamientos de datos
ARL SURA
Personas
Salud mental

*También puedes ingresar por la opción Urgencias, en salud, salud mental.

Conoce todo nuestro contenido de salud mental en nuestro canal de Youtube

YOUTUBE

¿Cómo manejar de manera eficiente tu tiempo?

<https://www.youtube.com/watch?v=l3qNEVPzlcg>

Asegúrate de cuidar tu mente

https://www.youtube.com/watch?v=rYXzKz_XeqA