

¿Ya tienes vacaciones de verano? 20 ideas para sacarles más provecho



Si ya te encuentras en tu periodo de receso académico ¡**aprovecha tus vacaciones de verano!**

Paloma Lerma, coordinadora del espacio de reflexión **Punto Blanco** del campus Monterrey, recomienda utilizar el este periodo vacacional de **forma productiva**.

“Estar activos ayuda a cuidar de nuestra salud mental y a limitar hábitos dañinos como entrar en ciclos de pensamientos negativos o de una pereza que nos mantenga estáticos”, comentó Lerma.



width="900" loading="lazy">

Vacaciones de verano: una oportunidad para ser productiv@

Para **Angélica Fuentes**, asesora psicopedagógica del área de Bienestar y Consejería en campus Guadalajara, el tener este periodo de **tiempo libre** nos da una **oportunidad para desarrollarnos** y cumplir con nuestras metas.

"Sentirnos útiles o productivos nos genera un sentido de autoconfianza muy profundo. Cumplir con las metas que nos proponemos **nos deja también tener un mayor disfrute de nuestro tiempo libre"**, señala la especialista.

En [CONECTA](#) te comparte 20 formas de ser productivo en este periodo de verano:



width="900" loading="lazy">

1. Lee los libros que dejaste por la mitad

Termina de leer esos libros que dejaste por la mitad durante el semestre. Hazlo una **rutina** de manera que **cuando las clases comiencen ya te hayas vuelto amante de la lectura.**

Si tu meta involucra simplemente **leer más**, aprende [técnicas de lectura veloz](#) que te ayudarán no sólo como lector sino para **mantener tu mente activa** durante el break.

2. Adoptando un look más minimalista

Limpia tu guardarropa y saca provecho de aquello que ya no usas regalando o vendiendo estas piezas.

Puedes **donar ropa** a quienes más lo necesiten, **regalar atuendos** a tu familia o **venderlos** en un mercado local u online.

3. ¡Hora de aprender! Inscríbete a un curso en línea

Las **vacaciones** son la **oportunidad perfecta para aprender una habilidad nueva** o sobre un **tema** que realmente **te apasione.**

En **Coursera** puedes hallar cursos que **pueden convertirse en perfectos pasatiempos y hasta en formas válidas de ganar dinero extra o comenzar un negocio**. Consulta el catálogo del Tec en Coursera [aquí](#).

4. Que el desorden no se pase a tu computadora

Organiza tu **espacio virtual**:. Revisa tus fotografías, documentos viejos, música, videos, películas y demás.

También puedes hacer que tu **desktop** se vea **bien**. Ve esta [guía](#) para **personalizar tu escritorio** virtual, programas como **Wallpaper Engine** te pueden ayudar.

5. D.I.Y. con la naturaleza, ¡crea tu propio huerto!

Con unas **macetas**, un poco de **abono** y **semillas** puedes **crear un pequeño huerto personal o familiar** para crecer tu propio suministro de vegetales, especias, etc.

Si no sabes por **dónde empezar o qué materiales vas a necesitar** consulta [esta guía](#) para crear tu **primer huerto casero**.

6. Hora de emprender en con esa idea de negocio

Si desde tus clases tienes una **idea de negocios en tu mente**, toma este tiempo libre para **pensar y redactar tu plan de acción**.

Aprende más sobre la **redacción de documentos empresariales** de gran impacto con [este curso](#) de **La Triada**.

7. Es momento de darle una limpieza extrema a la casa

Trabaja junto con tu **familia o roomies** para hacer **una limpieza profunda** en tu casa, residencia o departamento.

Siéntete cómod@ en los **espacio en los que convives** y sigue los [7 consejos para ordenar tu casa](#) que **Marie Kondo** y **The Home Edit** tienen para ti.



width="900" loading="lazy">

8. Saca las palomitas y prepárate para tener un maratón de documentales

Los **documentales** son una excelente combinación de material **entretenido y educativo** capaz de educarnos sobre **fenómenos, sucesos o personajes interesantes** que no conocíamos antes.

Estas vacaciones puedes **aprovechar para consultar documentales que ofrecen servicios de streaming como [Netflix](#)**, ¿cuántos alcanzas a ver antes de entrar a clases?

9. Que tus redes no sean otra causa de estrés, llegó el momento de depurar

Aprovecha estos días para **purificar tus redes sociales** de personas que no conoces, gente que no te agrada, fotos viejas, etc.

Puedes incluso **borrar los perfiles que no usas o eliminar información que consideres muy personal**. Recuerda que hoy en día **tus redes sociales forman parte de tu carta de presentación** para tu vida profesional.

10. Aprovecha el sol y vuélvete un master yogi

Durante las siguientes semanas en las que contarás con más tiempo libre, **date a la tarea de adquirir uno de los mejores hábitos** como el de hacer ejercicio.

En vacaciones puedes **acostumbrar a tu cuerpo a necesitar actividad física**. Comienza creando **tu rutina diaria**, aquí te compartimos [ejercicios de yoga](#) que puedes hacer desde casa.

11. Zzz...es hora de "mimir"

Procura **incluir dentro de tus planes de vacaciones periodos de descanso** para lidiar con el [burnout](#) y el **agotamiento del semestre**.

Manteniendo un **ciclo saludable** puedes mantenerte productivo y **mejorar tu estado de ánimo**. Con portales interactivos como [Headspace](#) puedes **aprender a descansar de manera efectiva**.

12. Prepárate para tu dream job y renueva ese CV

Tómate un día y ¡actualiza tu currículum! Un CV ideal no sólo incluye tu **trayectoria académica**, sino que también comparte tu **experiencia profesional, reconocimientos y certificaciones**.

Conoce los **10 puntos que no debes olvidar al momento de hacer tu currículum** con esta [sencilla guía](#).

13. Mejora tu contenido y vuélvete ¡la siguiente sensación virtual!

Si tu meta de verano es convertirte en bloguero, tiktokker, influencer o youtuber, **puedes utilizar este periodo para reflexionar sobre cómo crear o mejorar tus productos multimedia**.

Tus **contenidos pueden subir de nivel**, tanto en lo visual, como en tu performance, con [estos consejos](#) que expertos de la comunidad Tec en **imagen y producción multimedia** te comparten.



width="900" loading="lazy">

14. ¿Mueres por hacer unas cuantas compras más?

Puedes aprovechar las actividades que has hecho en casa este verano, como [tus pasatiempos](#), para **generar dinero extra, sin descuidar tu fuente principal de ingresos.**

[Aquí](#) te compartimos algunos tips para **evaluar qué actividad elegir, así como los pasos a seguir para que tu proyecto se convierta en algo rentable.**

15. Avientate y disfruta de un nuevo hobby

Tener un **pasatiempo que te apasione** es algo **bueno** para nuestra **salud mental**. Es una forma de **desestresarnos** del estilo de vida acelerado que llevamos a través de algo que te **apasione**.

Sigue los [consejos](#) que especialistas compartieron a **CONECTA** para **empezar con un nuevo hobby y convertirte en todo un experto.**

16. Que tu verano marque la diferencia en el mundo

El **voluntariado** es una forma estupenda para marcar una diferencia: no sólo **demuestra que estás comprometido con una causa**, sino que también puede ser una forma de **potenciar tus habilidades de liderazgo.**

Hoy en día **existe la posibilidad de realizar voluntariado virtual** con agencias como las [Naciones Unidas](#).

17. Hello? Bonjour? Ciao? Aprende ya el 101 de un idioma nuevo

Aprender un nuevo idioma es algo que todos decimos que queremos hacer, sin embargo, **es algo para lo que raramente sacamos tiempo durante el semestre.**

¿Sabías que en el mundo existen aproximadamente **72 millones** de **personas sordas** y se utilizan más de **300 lenguas de señas**? Inicia **tu recorrido en lengua de señas** con estas [frases básicas](#).

18. Da la vuelta al mundo ¡desde casa!

Mientras que las **restricciones causadas por la pandemia continúan en el verano**, la nueva normalidad ha dado paso a que algunos de los **mejores museos en el mundo abran sus puertas virtuales.**

Ejerce el distanciamiento social y el entretenimiento cultural desde casa **visitando [nueve de los mejores recorridos digitales](#) de museos.**

19. ¡Nuevo verano, nuevo tú! Empieza un bullet-journal

Los diarios con viñetas o **bullet-journals** pueden utilizarse para **llevar un control de tus tareas, programar citas y/o reuniones, gestionar proyectos, tomar notas, controlar cómo empleas tu tiempo, etc.**

Aprende a **crear un bullet-journal desde cero** con este [tutorial](#) y conoce más sobre **cómo llenarlo** con esta [videoguía](#).

20. Ejerce el autocuidado y trabaja en tu salud mental

La falta de **horarios y estructura puede causar que nuestra salud mental se encuentre deteriorada en vacaciones** por lo que es indispensable que **para ser productivo cuides de una de tus herramientas más importantes: tu mente.**

Durante el **verano**, puedes hacer uso de los **recursos del área de Bienestar y Consejería de tu campus** o bien contacta la [línea de atención](#) 24/7 **Orienta** (01-800-8139-500).

"Es importante recordar que **no necesariamente tenemos que hacer esfuerzos desgastantes para ser productivos.** Este verano podemos enfocarnos simplemente a **realizar actividades que sean constructivas y no destructivas**", aclaró Lerma.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: