

5 consejos para aprovechar al máximo tus vacaciones este 2024



Si eres de las personas que tomarán un **descanso laboral o escolar** en los próximos días, sácale el máximo provecho a tus **vacaciones** este **2024**.

Tomar tiempo para **relajarte, desconectarte en la medida de lo posible del mundo digital o conectar con tu familia**, son parte de los consejos de especialistas del Tec de Monterrey.

Para **Brenda Guzmán**, de la Dirección de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey en campus Morelia, se trata de buscar actividades que nos generen bienestar **físico, emocional, espiritual y social**,

*"Busca **actividades** que te lleven a **conectar contigo y conectarte con los demás**. Esto te dará la **oportunidad de identificar cómo te sentimos y de disfrutar el momento**", resaltó.*

En CONECTA te presentamos **5 opciones** para poder realizar en tus próximas vacaciones:

1. **¡Relájate! Videos y apps que puedes probar**
2. **Decídete por la aventura**
3. **Pódcast 'para llevar'**
4. **Aprovecha para realizar un 'plan detox digital'**
5. **Vive una experiencia de voluntariado**



width="900" loading="lazy">

1. ¡Relájate! Videos, recursos y apps que puedes probar

En el sitio del **Tec de Monterrey** puedes encontrar el apartado **Mente conectada** (<https://unminutoderelax.tec.mx/es/mente-conectada>), el cual cuenta con sencillos ejercicios para el bienestar de tu mente y cuerpo que te pueden servir como guía.

Puedes encontrar videos sobre:

- Sesión de Streching (<https://youtu.be/r3YdzLV2df4?si=GJ24ClwpSXnOecS6>)(Video)
- Meditación en 4 tiempos (<https://youtu.be/Nvtr6Ms4bmo?si=PYgopbCMt7ij9CfV>) (Video)
- Mindfulness para la vida (<https://youtu.be/NeGudhiS9sc?si=ls5XfzjvCw1VxUtk>) (Charla en video)
- Mental fitness: cómo me recupero del agotamiento (<https://open.spotify.com/episode/2NK8ntN8d4utaTESQCQ6Xs>) (Episodio del Pódcast Ola de Salud)

En otras opciones, también puedes recurrir a las siguientes apps (varias de ellas son con esquema de pago):

- **Calm** (<https://www.calm.com/es>): al elegir el t3pico que necesitas, te realizan una breve encuesta para ofrecerte los programas que puedan adaptarse a tu requerimiento: **historias para dormir, sonidos de naturaleza, paisajes sonoros para dormir, m3sica relajante**, etc3tera.
- **Headspace** (<https://www.headspace.com/>): es una aplicaci3n que te ofrece la oportunidad de desarrollar la habilidad de la **meditaci3n y la conciencia plena**.
- **Meditopia** (<https://meditopia.com/es/>): esta aplicaci3n te brinda **apoyo para mantener tu salud mental**, te eval3a para ver cu3les son tus necesidades para brindar un programa de **conciencia plena**.
- **Petit BamBou** (<https://www.petitbambou.com/es/>): cuenta con programas de **meditaci3n, respiraci3n, sofrolog3a** (t3cnicas de relajaci3n a trav3s de hipnosis) con el fin de **mejorar el sue1o, manejo de emociones**, entre otras.
- **White Noise Lite**: (<https://apps.apple.com/ni/app/white-noise-lite/id292987597>) Es una aplicaci3n gratuita donde eliges **sonidos relajantes** como el **sonido de lluvia, viento**, entre otros.

2. Dec3dete por la aventura

Una de las maneras para disfrutar de estos d3as de **descanso** es **viajar** y **conocer nuevos lugares**, o bien, sin tener que ir tan lejos, en tu misma ciudad o estado hay actividades que puedes realizar.

Puedes explorar **actividades gratuitas** en el lugar al que viajar3s, esto te permitir3 nuevas experiencias sin gastar m3s.

Adem3s, existen algunas **aplicaciones m3viles** que ser3n tus aliadas si saldr3s de casa.

- **Tripadvisor** (<https://www.tripadvisor.com.mx/>): esta plataforma **cotiza hoteles, restaurantes y actividades** en el destino que hayas elegido.
- **Booking** (<https://www.booking.com/index.es.html>): aqu3 podr3 **elegir desde el tipo de lugar** que quieres conocer, si es una ciudad o playa, si buscas actividades al aire libre o museos, si vas en plan familiar, con amigos o de pareja.
- **Kayak** (<https://www.kayak.com.mx/>): esta aplicaci3n te ofrece **planes completos de viaje y entretenimiento**, solamente debes elegir el destino y te brindar3 las opciones para elegir la que m3s se adapte a tus necesidades.
- **Minube** (<https://www.minube.com.mx/>): esta aplicaci3n funciona como **red social donde encontrar3s los mejores consejos de otros viajeros** de la ciudad o lugar que hayas elegido para vacacionar.



width="900" loading="lazy">

Otra opción para aventurarte en estos días es **conocer tu propia ciudad o estado**. No necesitas salir de viaje para vivir nuevas experiencias.

Puedes visitar algún museo o **conectar con la naturaleza** en algún parque o reserva que esté cerca de donde vives.

3. Pódcast 'para llevar'

Puedes aprovechar tus días libres o los trayectos para llegar a tu lugar de destino para disfrutar de diversos pódcast.

En **Spotify** puedes encontrar algunos para **relajarte o mejorar tu bienestar** como:

- **Entiende tu mente** (<https://open.spotify.com/show/0sGGLIDnnijRPLef7InIID>): recomendaciones para una **reconstrucción de la psicología** para entender mejor tu mente.
- **Medita Pódcast** (<https://open.spotify.com/show/5BWdA6DnIYir81saKL7mRS>): la coach de vida Mar, utiliza la **meditación** como una herramienta para liberar el estrés.
- **Poder emprendedora** (<https://open.spotify.com/show/3GcV1VW7InfQrr7ele4wmi>): en este espacio se entrevista a expertos de emprendimiento de **bienestar** para que la audiencia obtenga un balance entre el trabajo y la vida personal.
- **Dormicast** (<https://open.spotify.com/show/4kC7b9omKVHMu6KPGd4sXV>): este pódcast te ofrece 2 **meditaciones diarias**, una por la mañana para despertar con energía y una por la

noche para ayudarte a descansar.



width="900" loading="lazy">

En **Amazon Music** puedes encontrar los siguientes podcast:

- **Por el placer de vivir:** (<https://music.amazon.com.mx/podcasts/b955bb38-5fba-4703-9630-7cd3cd8c8f1a/por-el-placer-de-vivir>) conducido por César Lozano, te ofrece **temas de superación personal**.
- **Meditación guiada** (<https://music.amazon.com.mx/artists/B004XKPRXI/meditaci%C3%B3n-guiada>): este podcast te ofrece la oportunidad de **meditar de manera guiada** en cualquier lado en el que te encuentres.
- **En terapia con Roberto Rocha** (<https://music.amazon.com.mx/podcasts/654b1551-fa2b-41f4-8124-28441025472f/en-terapia-con-roberto-rocha>): a través de entrevistas con especialistas, te ayudarán a **resolver conflictos de la vida diaria**.

Además, TecSounds (<https://tec.mx/es/tec-sounds>) cuenta con la siguiente barra de podcast:

- **Historias para mentes curiosas** (<https://open.spotify.com/show/7DgCusvMmSalx9gFibDnBg?si=zATX2uEhQi-Qadjr8sBazQ>): conoce los **avances científicos** más importantes y **cómo impactan a tu entorno y a tu propia vida**.

- Cuida tu mente (<https://open.spotify.com/show/4f7zIV39dM0zTZHkkQeT9z?si=GvhZYC1gRrSrNbHzZfoGvg>): Un programa con ejercicios y rutinas para ayudarnos a **cultivar una vida plena**.
- ola de salud (https://open.spotify.com/show/1kX6wkA1JI8LIm9igQfw06?si=H8dRw_SfQhePrukfNGeOxg): Los médicos, científicos y expertos de bienestar del Tec de Monterrey hablan sobre las cosas que **nos hacen vivir de manera sana, equilibrada y feliz**.
- Voces al centro (https://open.spotify.com/show/67xPnNRiBssstbEf2qG5RE?si=my8AJdi_Qk-l3HMwuw0koA): espacio de diálogo que invita a la reflexión y construcción de un **mundo incluyente, seguro y sostenible**.
- eduTrends: (https://open.spotify.com/show/1Uj1rOyLyKmF8fCUHGJ8LS?si=oMJ4jm2USRmNzgE8H-5_JQ) expertos nos acercarán **innovadoras pedagogías, tecnologías y otros desarrollos educativos** al servicio de mejores resultados de aprendizaje.
- Con su permiso (<https://open.spotify.com/show/5OfxR9mR6IWgfAEBDLI0TV?si=e24EnfRjSayzG84u2eDRVw>): Un panel crítico sobre los **temas actuales y más apremiantes de la economía, la sociedad y la política de México y del mundo**.
- Territorio negocios: (<https://open.spotify.com/show/5jVqly8kPPbSgSAvpJM4xd?si=BRA7rMBnR-WeE01xFPWqRw>) Profesores, líderes empresarios y emprendedores lanzan una mirada crítica a las últimas **tendencias y transformaciones en el mundo de los negocios**.
- The Conscious Capitalism: (<https://open.spotify.com/show/5f95KnnymbKkp43GUb0HA4?si=H8jikCzERkqcf17SdCXpxw>) Timothy Henry y Raj Sisodia, cofundadores del movimiento de Capitalismo Consciente se reúnen a conversar temas de actualidad desde la perspectiva de estudiantes, líderes y organizaciones despiertas y conscientes.

4. Aprovecha para realizar un 'plan detox digital'

Aunque la tecnología es parte de la vida diaria, la psicóloga y líder del departamento de **Bienestar y Consejería** en campus Ciudad de México, Marisela Alvarado, resalta que una **desconexión total** puede brindar el descanso que nuestro cuerpo y mente necesita.

*“Desconexión total significa **no revisar los correos electrónicos, significa tratar de usar lo menos que se pueda las redes sociales, cuestiones que nos hacen generar mucha incertidumbre.***

*“Esos niveles de incertidumbre nos causan **altos niveles de ansiedad.** Esta **sensación de estar siempre disponibles** nos ha hecho pensar cuál es la lógica del tiempo y del espacio; de a qué hora empieza mi día laboral y a qué hora termina”,* especifica.



width="900" loading="lazy">

Como recomendación al desconectarte de las redes sociales, la psicóloga expresó que las cosas 'simples' pueden brindarte días satisfactorios que puedas **disfrutar al máximo**.

*“Hay que procurar hacer **cosas que disfrutemos**, por ejemplo reacomodar nuestra casa, reacomodar el armario, ver si nos gustan las plantas. Si nos gusta la cocina, hacer recetas que nos gusten.*

*“Si nos gusta leer, leer un libro **que no tenga que ver con cuestiones laborales**, sino una pequeña novela. También ver una película, o sea, tratar de quitarle la complejidad a nuestros días”, recomienda.*

5.- Vive una experiencia de voluntariado

El **descanso laboral o escolar** es una gran oportunidad para participar en acciones de voluntariado, ya que este tipo de actividades te permiten interiorizar y conocerte, así lo asegura Verónica Gámez, *Líder nacional de Voluntariado Tec*.

*“A través de esta conexión con la comunidad el beneficio en participar en actividades de voluntariado genera este ambiente que propicia el **florecimiento humano**. El poder dar a la comunidad te permite **interiorizar y conocerte**”.*



width="900" loading="lazy">

Algunas plataformas o aplicaciones donde podrás encontrar oportunidades de voluntariado ya sea presencial o en línea.

- **VolunteerMatch** (<https://www.volunteermatch.org/>): Esta plataforma brinda la oportunidad de **buscar un voluntariado ya sea presencial o en línea.**
- **Idealist** (<https://www.idealist.org/en/volunteer?actionType=VOLOP&q=>): Muestra actividades de **voluntariado más cercanas a tu ciudad**, también ofrece oportunidades en línea.
- **Be My Eyes:** (<https://www.bemyeyes.com/language/spanish>) podrás **realizar videollamadas con personas ciegas o débiles visuales para ayudarles en tareas** como preparar alimentos, comprobar si las luces de la casa están encendidas, reconocer colores, entre otras.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: