

Aprovecha este receso vacacional y haz un 'plan detox' para tu vida



Martín Rodríguez | Redacción Nacional

El receso vacacional por Semana Santa ha llegado y tienes la oportunidad de hacer una pausa que te ayudará a ordenar diversos aspectos de tu vida.

Especialistas del **Tec de Monterrey** en temas como finanzas, administración de proyectos, humanidades y redes sociales te brindan una serie de recomendaciones para poder hacer un "detox" que te ayude a quedarte con lo esencial.

1.- ORDENA TUS FINANZAS

Dicen que lo que no se puede medir, no se puede controlar, y lo que no se puede controlar, no se puede mejorar.

Francisco Orozco, Director Asociado del Departamento de Contabilidad y Finanzas, Región Norte, menciona que **el presupuesto es la herramienta principal para la planeación estratégica en las empresas.**

Y que en el caso de las personas, para cumplir sus objetivos.

"Crea una agenda de tu semana y tus planes. Cada día es medible financieramente hablando", explica.

"Por lo que puedes calcular de tus ingresos, **cuáles son destinados a los pagos fijos y, lo variable, repartirlo de acuerdo a tu agenda y planes. Incluso ahí verás las oportunidades para ahorrar**", continúa.

Finanzas width="900" loading="lazy">

Orozco menciona que las **finanzas personales son muy importantes para la vida diaria**, por lo que debemos saber **cómo funciona el dinero, independientemente de nuestra profesión.**

"Lee sobre temas como interés compuesto, descarga apps que te ayuden a llevar el registro de tus gastos y nunca gastar el 100% de nuestros ingresos", son algunos de sus consejos.

2.- ENTIENDE TUS PENSAMIENTOS

Tareas, trabajo, pendientes, amigos, familia, ¡mil y un cosas en qué pensar!

Es probable que **sientas cierto estrés por todos los pensamientos que llegan a tu cabeza.**

"Es normal", señala **Paloma Lerma**, Coordinadora del Punto Blanco de campus Monterrey.

Paloma, **con más de 10 años de experiencia en la meditación**, menciona que es normal que lleguen muchos pensamientos a nuestra cabeza durante todo el día. **"Lo que nos corresponde a nosotros es saberlos ordenar"**, añade.

Meditacion width="900" loading="lazy">

Estos son algunos **tips** que sugiere para mejorar nuestra enfoque mental y, poder así, pensar en lo que realmente es importante.

- **Haz pausas de silencio:** *"Somos nosotros con nosotros mismos, no hay nada que temer"*, señala la experta.
- **Date cuenta de los pensamientos que lleguen en esa pausa:** *"Es natural que vengan pensamientos que no estamos esperando que vengan"*, añade.
- **Enfócate en tu respiración:** **"Es normal que lleguen otros pensamientos**, también es normal que puedas enfocarte en lo que realmente quieres".

Paloma señala que entre los pensamientos que no queremos, es posible escuchar un "tengo que lavar los trastes", "no he hecho mi tarea". Sin embargo, señala que **son pensamientos normales donde nuestra mente nos está diciendo algo.** *"Son esos los que tienes que ordenar y también decidir si quieres pensar en ellos o no"*, explica.

"Si quieres pensar en la naturaleza enfócate en escuchar tu respiración y luego en la naturaleza. Si eres consciente de tu respiración, lo serás de tus pensamientos", concluye.

3.- ORDENA TU CUARTO

"El creer que vas a hacer las cosas y no hacerlas es una hipocresía contigo mismo", comienza explicándonos **Adán Pérez**, profesor de Sistemas de Creencias y Globalización del Tec.

Adán nos invita a **tener ordenada nuestra casa, ya que "el ordenamiento no empieza de adentro hacia afuera, sino de afuera hacia adentro"**.

"Cuando dices que eres ordenado porque sabes donde están las cosas en tu cuarto, eso no es orden", añade, invitándonos a tener un verdadero orden.

"El idealismo se queda en lo abstracto, y eso hace que nunca se concrete", concluye reiterando que el orden comienza por afuera.

LEE MÁS:

4.- ¿CÓMO VAS CON TUS PROPÓSITOS?

¿Ya llegaste a tu peso ideal? ¿Cómo vas con ese nuevo idioma?

Daniel Ballesteros, profesor de **Administración de Procesos y Proyectos del Tec** nos da su opinión al respecto:

"Aprovecha este periodo de destacando para recuperar tus sueños, organizarlos y prepárate para lograrlos", Además nos da algunos puntos para lograrlos:

- **Comienza por recordar y reflexionar cuáles fueron esos pocos objetivos que te hiciste en los primeros minutos de este 2019 ¡recuérdalos!**
- **Reflexiona** sobre cómo vas en cada uno de ellos, **seguramente algunos ya los lograste, algunos otros estas en camino y algunos otros y cambiaron y al final dejaron de ser importantes**, eso es normal y es parte de la vida.
- **En aquellos objetivos que estén en camino analiza que faltaría para lograr el objetivo.**
- **Realiza un plan** que incluya avances en este segundo semestre y, si puedes, haz un plan mensual de qué deberías estar observando para saber qué vas en el camino correcto.
- **Dedícale en tu agenda un espacio mensual** para revisar estos planes.
- **Disfruta y festeja los éxitos** que vayas obteniendo, por muy pequeños que sean, si van en el camino correcto hay que festejarlos.

Ejercicio width="900" loading="lazy">

5.- LO ELECTRÓNICO TAMBIÉN CUENTA

Pues ya ordené mi cuarto, mi mente, mi presupuesto y mis planes, ¿y ahora?

Hoy la tecnología nos permite tener toda nuestra información almacenada en un solo lugar, sin embargo en **estas plataformas o dispositivos también se requiere orden.**

Rolando Cantú, Líder de Estrategia Digital de CONECTA, nos explica que **si tenemos archivos importantes del trabajo o proyectos, es importante saber cuáles son las versiones actualizadas** para no invertir tiempo realizando búsquedas o lecturas.

Electronica width="900" loading="lazy">

"Igualmente en redes sociales, es importante saber depurar, filtrar tus preferencias, etc. Ello permitirá saber qué quieres contarle a la gente sobre ti", añade Rolando.

Revisa quienes son tus amigos en tus redes, elimina gente que no conozcas y limpia esa computadora de archivos viejos que solo la alentan.

LEE MÁS: