

3 tips para tener emociones positivas ¡aun en cuarentena! (videonota)



¿Quieres aprender a tener una **balanza emocional** aun con los retos que conlleva estar en **cuarentena**?

En el espacio de [Cuida tu mente](#), del **Tec de Monterrey**, Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio** compartió estos **3 tips**:

- *Ten emociones de alta intensidad*

Ríe o comparte anécdotas divertidas.

- *Dale un espacio también a las emociones de baja intensidad*

Ten espacios de calma, meditación o escucha música tranquila.

- *Inspírate y asómbtrate*

“Ahora tienes la oportunidad de aprender algo nuevo, conocer sobre algo que siempre habías querido”. recomienda Ballesteros.

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: