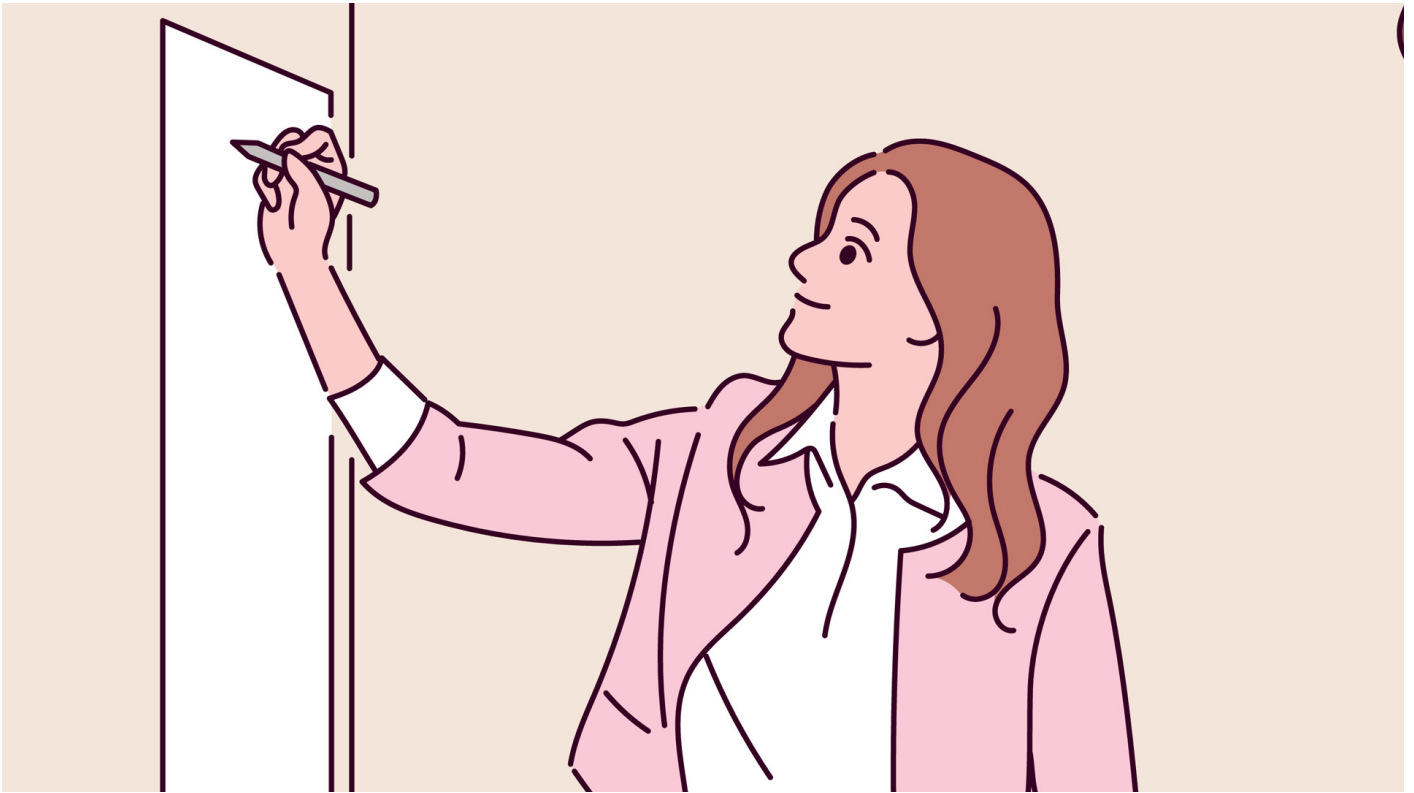


# ¿Quieres sentirte mejor? Haz un muro de gratitud en casa (videonota)



Hacer una pausa y enumerar todo aquello por lo cual sientes **agradecimiento** nos ayudará a **valorar las cosas buenas que nos suceden**, dice Iván Guerrero, diseñador instruccional del [Instituto de Ciencias de la Felicidad](#) de [Tecnológico de Monterrey](#).

Una **herramienta** para hacer esto es el llamado **Muro de la Gratitud**, que sirve para **manejar tus emociones y mejora nuestro estado de ánimo**, asegura.

El especialista dice que esto sirve como **antídoto** ante la **incertidumbre** y la **negatividad**.

*"Es necesario frenar la marcha y sentirnos agradecidos por las cosas buenas que nos rodean, como la salud, la alimentación, el acompañamiento de las familias y el esfuerzo de instituciones y organizaciones para aminorar el impacto de la contingencia", dice.*

Para crear un **Muro de la Gratitud** te compartimos estos pasos que están en el sitio [Cuida Tu Mente](#) para que lo **practiques con tu familia**:

## 1. Asigna un espacio en tu casa

- En ese lugar pega una hoja de papel, que la llamarás "*Muro de Gratitud*"

## 2. Junta a tu familia y pídeles que participen contigo

- Escriban algo por lo que están agradecidos cada día, por ejemplo, si hablaron con algún familiar en línea o si alguien los hizo sentir bien.

### **3. Mantén esta práctica por el tiempo que decidan**

- Este periodo de tiempo les ayudará a reconocer y valorar las cosas buenas que te suceden.

### **¿BUSCAS MÁS HERRAMIENTAS PARA CUIDAR LA PAZ MENTAL?**

El Tec de Monterrey abrió en su página web la sección especial [Cuida Tu Mente](#) donde se agrupan **contenidos para cuidar la salud mental**.

En su sitio web podrás encontrar recursos en texto y video para apoyar el cuidado de **la salud mental y emocional**, dividido en 3 áreas:

- **[Mente Saludable](#)**: información para estar bien, en medio de la cuarentena.
- **[Mente Positiva](#)**: opciones de apoyo emocional.
- **[Mente Conectada](#)**: para crear comunidad y hacer cosas juntos.

Los contenidos incluyen notas de **recomendaciones y consejos de salud y bienestar** de [TecSalud](#), [CONECTA](#) y [Tec Review](#), **videos de meditación, ejercicio** e incluso un **test para medir la ansiedad**.

### **SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

**ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:**

**EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:**

**Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:**