

# ¿Aburrido de la rutina en cuarentena? Rómpela con estos consejos



La **rutina diaria** tiene ventajas y desventajas en esta cuarentena, dice **Edgar Muñoz**, líder del área de **Bienestar y Consejería** del **Tec de Monterrey campus Zacatecas**,

**Este experto te aconseja** para convertir en algo positivo este tiempo de quedarte en casa. También te invitamos a visitar el programa [Cuida Tu Mente](#) en donde podrás encontrar más consejos de **salud mental**.

## **CAMBIA LA FORMA EN LA QUE HACES LAS COSAS**

Edgar comentó en entrevista para **CONNECTA** que algunas veces el problema **no son las actividades** que hacemos, sino **el orden** en el que las realizamos.

Algo que te puede ayudar es fijarte en qué momento te sientes **más motivado** para hacer ciertas cosas y descartar las que en el momento **no tienes ganas** para hacer.

**Por ejemplo**, si quieres hacer la tarea saliendo de clases probablemente te resulte **más pesado**, puedes intentar hacer ejercicio y hacer la tarea después.



width="1366" loading="lazy">

## LOCALIZA EL TIEMPO MUERTO DE TU DÍA

El **“tiempo muerto”** es todo aquel tiempo donde haces **actividades** solamente **“para pasar el rato”**.

*“Usualmente se usa este tiempo **viendo repetidamente redes sociales** por inercia, salimos de una, entramos a otra, salimos y volvemos a entrar a la anterior”,* comenta el psicólogo.

Hacer este tipo de cosas suele generar una **sensación de improductividad** y a su vez puede llegar a provocar malestar.



width="1366" loading="lazy">

## AGREGA ESTÍMULOS NUEVOS A TU RUTINA

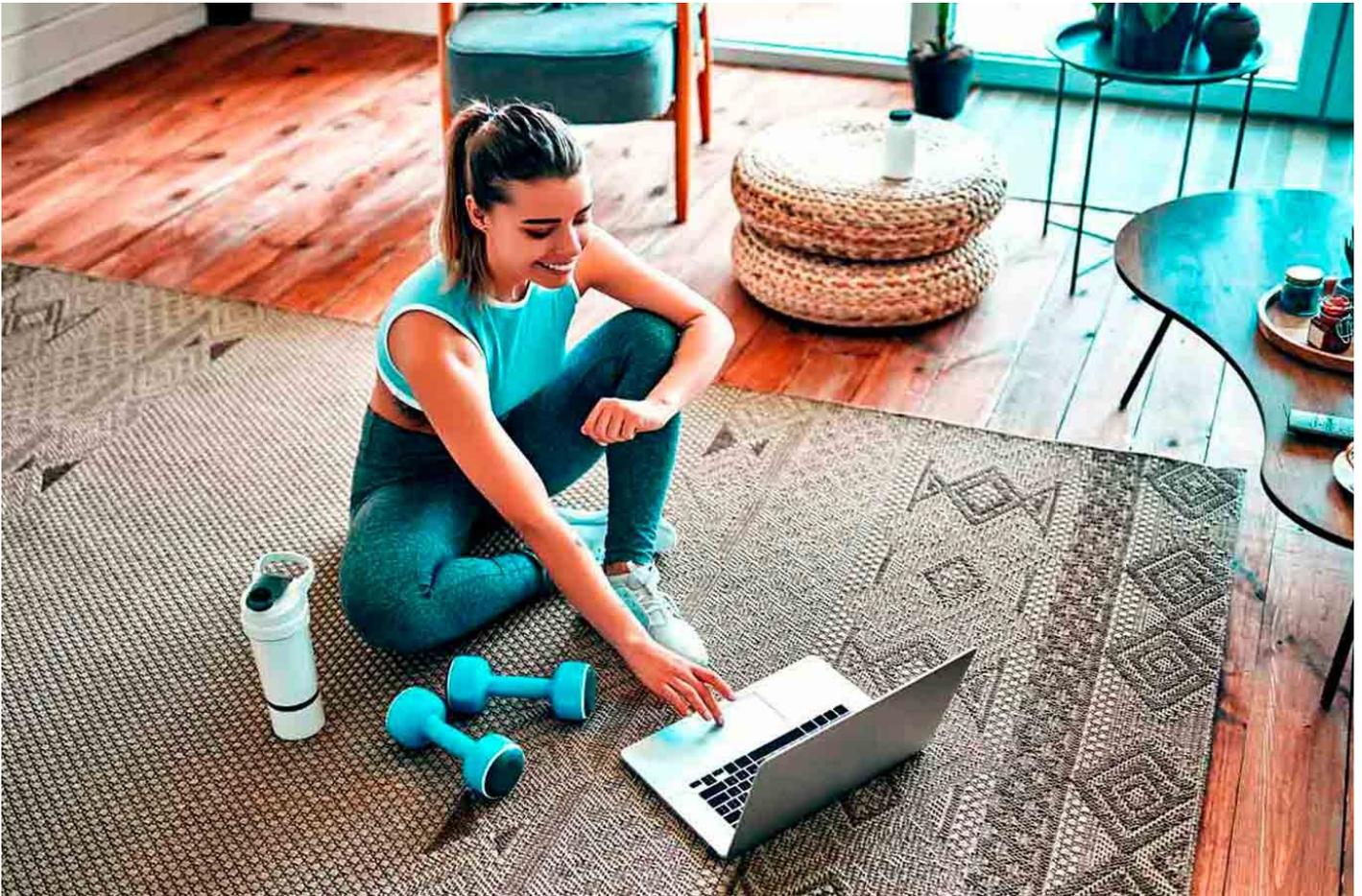
Una vez que localizaste el tiempo muerto de tu día, puedes intentar **planear nuevas cosas**

*“Puedes retomar esas cosas que hace tiempo quisiste hacer, pero por un motivo u otro no lo has logrado”, comenta.*

Por ejemplo, si querías aprender a tocar guitarra, o aprender esa receta que siempre habías querido saber cómo se hace, es buen momento para **retomar ese proyecto**.

Una forma de saber cuáles son tus pendientes es revisar tus **propósitos de año nuevo**.

*“Siempre tenemos algo que año tras año hemos querido hacer, pero no hemos podido por alguna razón”, explica.*



width="1366" loading="lazy">

## **MANTÉN TU MENTE OCUPADA EFICAZMENTE**

*“Existen muchas páginas y **juegos de retos mentales** que te ayudan a tener estímulos y mantener tu mente activa sin la necesidad de estresarte”* recomendó.

Hay juegos que tienen la finalidad de fortalecer **habilidades mentales** de manera divertida.

La mayoría de los **juegos de mesa** tienen esa finalidad y los puedes **jugar con tu familia**, ya sea adivina quien, basta, dominó, etcétera. O incluso si quieres jugar solo existen apps con juegos así.



width="1366" loading="lazy">

## TÓMATE UN DESCANSO ACTIVO

Un **descanso activo**, a diferencia de un pasivo, es cuando en lugar de quedarte acostado o dormido, haces las **cosas que te gustan y realmente disfrutas**.

Puedes hacer tus hobbies y/o pasatiempos, ver películas, cocinar tu comida favorita o proponerte nuevos retos que no generen estrés y te **ayuden a despejarte de la rutina en cuarentena**.



width="1366" loading="lazy">

El Tec de Monterrey cuenta con el programa [Cuida Tu Mente](#), donde podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **actitud positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada.](#)

**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:**