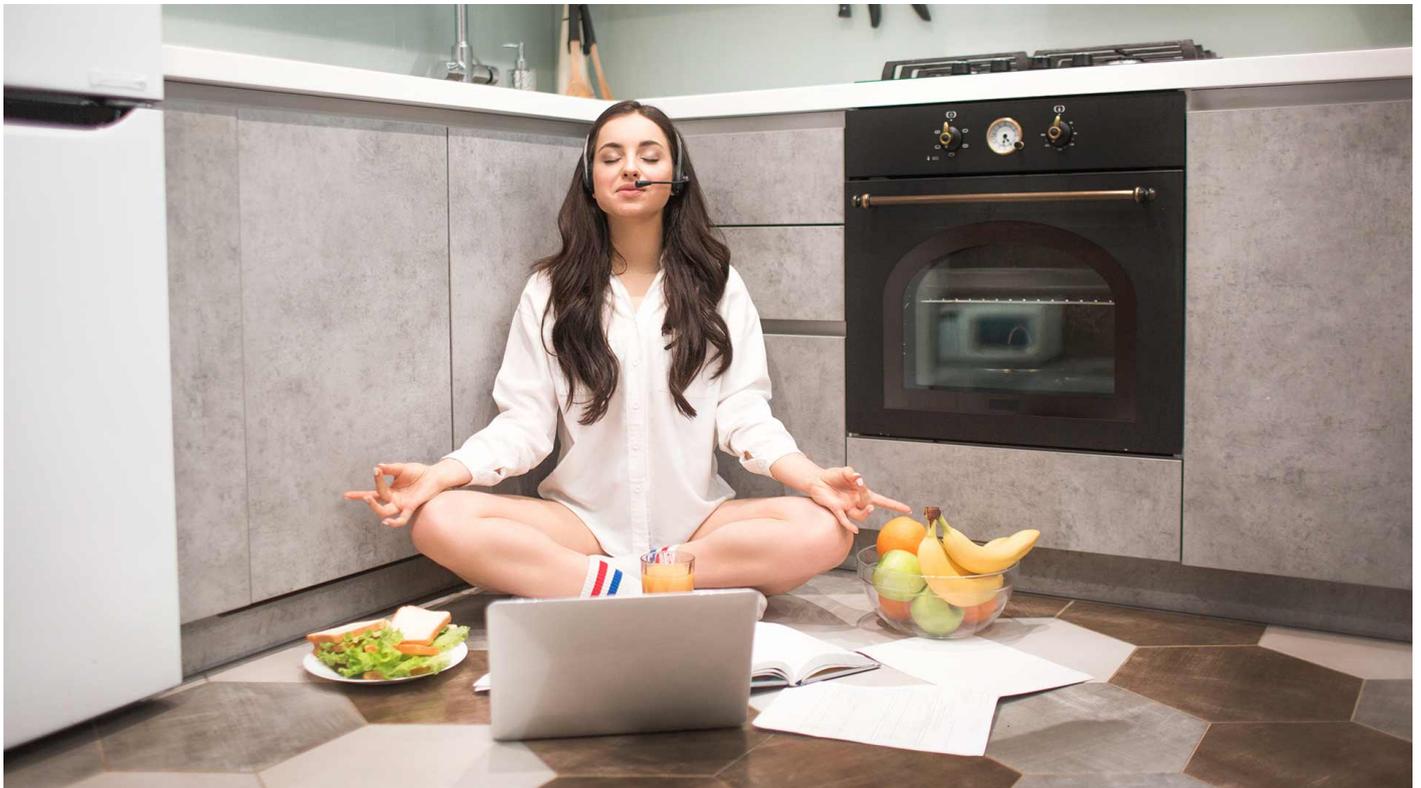


# 7 buenos hábitos que aún estás a tiempo de adquirir esta cuarentena



La **cuarentena** a causa de la **pandemia** de [COVID-19](#) sigue representando un esfuerzo extra para todos al momento de buscar **adquirir buenos hábitos** que permitan un mayor bienestar.

Así lo considera **Nancy García**, psicóloga en el [Tec de Monterrey, campus Toluca](#), quien señala que de esta situación mundial **sí es posible sacar cuestiones positivas si nos lo proponemos**.

*“Esta pandemia hay que verla como una invitación a reflexionar acerca de que existen circunstancias que no podemos cambiar, pero en lo que hay que **enfocarnos es en lo que sí está bajo nuestro control**”, comparte.*



width="900" loading="lazy">

La especialista considera que el **seguir en cuarentena** nos puede ayudar con **hábitos que hay que reforzar** o **proponerse adquirir** para gozar tanto de **salud física** como de **bienestar emocional**.

En **CONECTA** te compartimos algunos **buenos hábitos** a tomar en cuenta y **cómo puedes desarrollarlos**:

### 1. Crea una rutina ¡a tu medida!

La mejor rutina es aquella en la que tomas en cuenta todo tipo de actividades: estudio o trabajo, hobbies, descanso, ejercicio, labores del hogar y actividades sociales.

La especialista recomienda que al inicio de tu día tengas claro a qué te enfocarás durante tu jornada. *“Al saber las labores que vas a realizar sentirás que le das un propósito a tus días”.*

- ¿Quieres **explorar** también tu **lado creativo**? Utiliza una libreta o construye una con hojas recicladas para crear tu **bullet journal**, para que puedas **darle forma a la agenda de tu día** dependiendo de tus necesidades.
- Si te funciona mejor ser aliado de la **tecnología**, puedes probar con **Google Calendar** o hasta apps como **HabitBull** y **Habitica**.



width="900" loading="lazy">

## 2. Establece horarios para comer

Mantén horarios que te permitan contar con la energía necesaria para tus actividades.

*“El comenzar tu día **sin alimento** puede **reducir tu rendimiento** y hacerte sentir exhausto; de igual forma, cenar a medianoche **afecta tu sistema digestivo** y causa pesadez”,* advierte García.

Toma también en cuenta tener una alimentación saludable. Puedes consultar [aquí más tips de cómo alimentarte mejor](#) en esta **cuarentena**.



width="900" loading="lazy">

### 3. Duerme lo suficiente

*“Evita el hábito de dormir muy tarde por el hecho de que al día siguiente no tienes que salir. **Es importante que cuides el reposo que tu organismo necesita para funcionar adecuadamente**”, señala la psicóloga del campus Toluca.*

**García añade que dormir entre 7 y 9 horas diarias** es lo ideal para lograr descansar de manera adecuada y rendir mejor en tu día.

Este video explica tres pasos sencillos que puedes seguir:

### 4. Reconoce y comparte tus emociones

Estar aún en una situación que **genera incertidumbre**, en la que no podemos salir o hacerlo con la frecuencia de antes, es algo que pega directamente a nuestras emociones, señalan especialistas.

Por tanto, García recomienda que el **primer paso es aprender a reconocer qué sentimos y qué podemos hacer** para cambiar aquellos que son sentimientos negativos.

"Uno de los mejores ejercicios que recomiendo para encontrar el origen de nuestras emociones se llama **'The work'** por **Byron Katie**", señala la psicóloga de campus Toluca.

Este método permite identificar una creencia o pensamiento que te causa ansiedad o infelicidad, para hacerle frente con mayor claridad.

También te recomendamos estas notas de **CONECTA** para que tu salud mental también sea una prioridad:

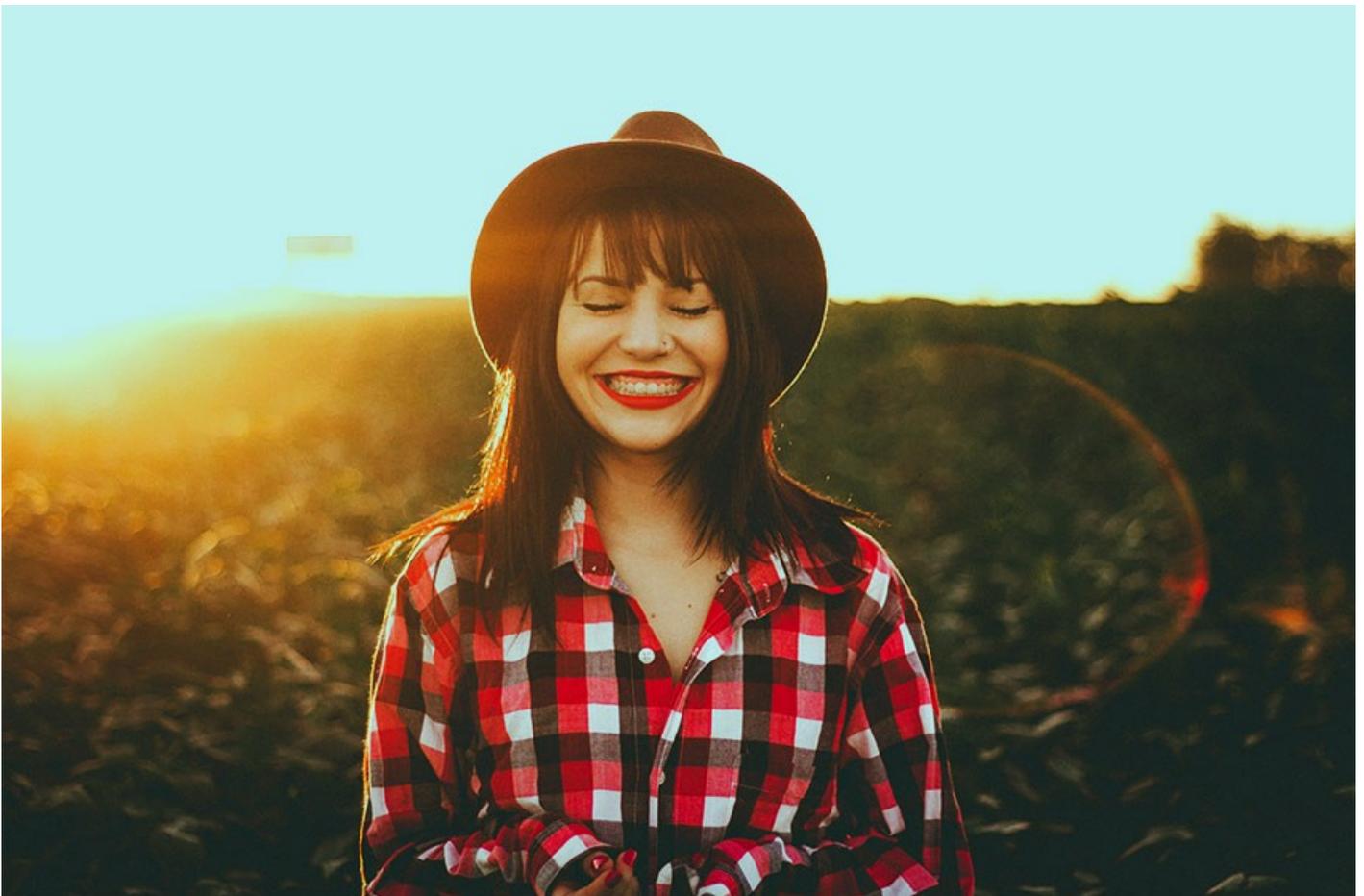
- [¿Qué es la salud mental y cómo cuidarla?](#)
- [3 tips para tener emociones positivas](#)
- [Así ayudará un diario personal a tu salud mental](#)

## 5. Ponte en pausa

Nuestro cuerpo y mente necesitan realizar **pausas activas** para poder **descansar y reactivarse**, tal como nuestro flujo sanguíneo, señala García.

"La duración de **las pausas debe ser entre 2 a 5 minutos** mínimo, con alguna pequeña rutina de estiramiento o caminata", aconseja.

Aplicaciones como **Stretchly** y **Outstanding** te mandan recordatorios para que cuentes con esos tiempos de pausa necesarios.



width="900" loading="lazy">

## 6. Aprende algo nuevo

Añade un espacio en tu día para **realizar una nueva actividad** que siempre quisiste o mejorar tus habilidades.

*“Hay infinidad de [cursos en línea](#), diplomados, talleres o [hobbies](#) que pueden ayudarnos a que salgamos de nuestra zona de confort”, enlista García.*

## 7. Pide ayuda cuantas veces sea necesario

**No dudes en buscar apoyo profesional, es normal sentirse agobiado, frustrado y enojado**, puntualiza García.

*“No eres el único que está pasando por esto [...] nadie estaba preparado para vivir de este modo”, resalta.*

**Expresar y compartir cómo te sientes** te ayudará a sobrellevar mucho mejor esta cuarentena concluye la especialista.

Recuerda que si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

**Alumnos y colaboradores**, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hijos) pueden tener **atención 24 horas**.

- **Tel:** [800 8139 500](tel:8008139500)
- **Web:** [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- **App:** **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

*Con información de: Anette Camas, Mariana Aguilar, Ximena Peña, Olga Camacho, Dante Rendón y Verónica García del programa Storytellers del Tec.*

**LEE MÁS EN CONECTA:**