

Cómo tener mejor calidad de vida mientras estudias la universidad



¿Quieres tener **mejor calidad de vida** mientras **estudias la universidad**? ¿Quieres tener buen **balance entre la escuela, el ejercicio, la alimentación, tu vida social**?

En [CONECTA](#) te compartimos algunos **consejos** brindados **expertos** del **Tec de Monterrey** que te podrían ayudar.

Mira esta **información práctica** con:

- [Tips para llevar una dieta saludable](#)
- [Razones para hacer ejercicio y cómo hacerlo](#)
- [Consejos para cuidar tus emociones y paz mental](#)
- [Tips para desarrollar tus proyectos y volverte emprendedor](#)



width="900" loading="lazy">

Lleva una dieta saludable mientras estudias la universidad
¿Sabías que alimentarte bien es la clave para tener **energía suficiente** para todas tus **actividades**.?

Por eso es importante que sepas **qué y cómo comer** para un cuerpo sano y fuerte.

La **especialista en Nutrición** del Tec de Monterrey, **Catalina Garza**, explica que una **buena alimentación** debe ser **variada y balanceada**.

- **Conoce el ABC de la nutrición**

Primero, debes conocer cuáles son los **nutrientes** que ayudan a tu cuerpo a funcionar mejor, como lo son **carbohidratos, proteínas y grasas**, principalmente.

- **Cómo tener una alimentación balanceada**

Debes aprender a **balancear tu alimentación**, con una **correcta proporción** de alimentos en lo que se llama el **platillo ideal**, en la que la mayor parte deben de ser vegetales, y complementarlos con **cereales y proteína**.

- Mide tus porciones

Es importante medir las **porciones** que consumes para evitar caer en excesos. Utiliza la técnica de la mano para ello.

- ¿Y si tienes antojos?

La especialista dice que no hay **alimentos prohibidos**, pero que sí debes **limitar su consumo**, sobre todo si se exceden en **grasas** o **azúcares añadidos**, principalmente.

Para saber más sobre cómo llevar una **dieta saludable**, [haz click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

Aprender a cuidar tu cuerpo con el ejercicio

Si lo que quieres es tener **mejor condición física**, ser más veloz, tener más resistencia o estar más fuerte, tienes que hacer **acondicionamiento de tu cuerpo**.

Víctor Oviedo, profesor de Actividades Deportivas del [Tec de Monterrey](#), te explica **por qué debes hacer ejercicios de acondicionamiento físico** mientras estudias la universidad.

- ¿Qué actividad puedes hacer?

Dependiendo de tu objetivo, como **mejorar tu salud** o tu **rendimiento** como atleta, serán las **actividades físicas que deberás elegir**.

- Conoce los tipos de ejercicio

Ya se que camines, o compitas en una carrera de vallas, es el tipo de ejercicio que harás, que se dividen en actividades aeróbicas y anaeróbicas.

- ¿Cuáles son sus beneficios?

Desarrollarás esa fuerza que quieres o necesitas, como la resistencia, la fuerza máxima o explosiva. También puedes desarrollar tu flexibilidad o velocidad.

- No todo es ejercicio: debes descansar y comer bien

No olvides que también es importante **descansar** para que tu cuerpo se recupere y que te **alimentos sanamente**, así como **asesórate** con un experto.

Si quieres conocer más consejos para mejorar tu acondicionamiento físico, **haz click aquí**.



width="900" loading="lazy">

Cuida tu bienestar y paz mental como estudiante

Tal vez tu personalidad ya está definida y a estas alturas ya sabes **reconocer tus emociones**.

Sin embargo, también puedes aprender a manejarlas y sacarles provecho a través de la **inteligencia emocional**, como lo explica **David Guerra**, líder nacional de Bienestar y Salud de Universidad [Tecnológico de Monterrey](#):

- **Conoce qué son las emociones**

Aprenderás que las emociones son las **reacciones de tu mente y cuerpo** cuando pasas por alguna situación, y existen **seis básicas**: alegría, tristeza, asco o desagrado, ira o enojo, miedo, y sorpresa.

- **Aprende a manejar las emociones en 3 pasos**

Con la **inteligencia emocional** puedes [manejar de forma correcta tus emociones](#). Este manejo de emociones lo puedes hacer en tres pasos:

- **Reconoce primero tu emoción**
- **Reflexionar sobre ella**
- **Aprende a expresar o canalizar tu emoción.**

Para saber más sobre el control de emociones, que puedes [dar click aquí](#).



width="900" loading="lazy">

Cómo comenzar a emprender siendo estudiante

¿Quieres crear un negocio? ¿Te interesa practicar un nuevo hobby? o ¿Buscas aprender un nuevo idioma?

Según Antonio Rivera, psicólogo del Departamento de Asesoría y Consejería del [Tec de Monterrey](#), puedes **iniciar un proyecto** tomando en cuenta lo siguiente:

- Emprende en algo que te guste o te apasione.

Haz algo con lo que te sientas **identificado** y **cómodo**, ya que de eso dependerá tu **esfuerzo** y **atención** en el proyecto o pasatiempo.

- Aprovechar tus habilidades

Sé honesto con las habilidades que tienes y planea cómo usarlas en tu nuevo proyecto.

- Busca inspiración en el camino

Encuentra historias de personas que han hecho cosas similares a lo que quieres puede inspirarte.

¡Así que nada te detenga! [Haz click aquí](#) y empieza tu camino.

LEE TAMBIÉN: