

6 tips para tener bienestar emocional en casa



Cuidar nuestra **salud mental** y **emocional** en estos tiempos es fundamental, es por eso que expertos del [Tec de Monterrey](#) nos dicen que hacer para lograrlo estando en **casa**.

Dahena Paola Enríquez, encargada del [Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana](#) del campus Chihuahua y **Alán García**, director de Bienestar y Consejería de [PrepaTec](#), explican que el **estrés** y **ansiedad** son los problemas más frecuentes en estos tiempos.

*"Son las dos problemáticas más comunes a causa de estar **todo el día conectados** a sesiones y la incertidumbre por **regresar a la normalidad**",* comentó Alán.

Por otra parte, todos estamos en la **búsqueda del equilibrio** que muchas veces no logramos alcanzar.

*"Creo que **bienestar emocional** es **estar en sintonía con nosotros mismos**. Tener nuestras áreas equilibradas",* menciona Dahena.

Es por estas razones que los **expertos en psicología y terapia emocional** te dan tips para mantener el ánimo y **seguir motivado**:



width="900" loading="lazy">

DALE ESPACIO A TUS NECESIDADES

Tu persona es lo más importante: aprende a defender tu espacio personal y date los descansos que necesites para enfrentar con más fuerza tu día.

"Sé honesto con lo que necesitas o requieres en el momento, **date congruencia, válídate.** Si no quieres hacer algo, no lo hagas, **date un break para continuar"**, dice Paola.



width="900" loading="lazy">

VIVE UN DÍA A LA VEZ

Preocúpate por **centrarte en tu día a día** y ve cumpliendo con las prioridades. No pasa nada si no logras completar todo en un día, **no es una carrera**.

"Ve un día a la vez, no te apresures ni te llenes de compromisos o de responsabilidades", recomienda Paola.

*"Date espacio y tiempo para **conocer a ti mismo/a**, para aprender a **identificar cómo estás**, que te hace enojar, que te pone triste, que te frustra etc."*, añade Dahena.



width="900" loading="lazy">

ENCUENTRA ESPACIOS DE DIÁLOGO

*"Al empezar a sentir **estrés, ansiedad, enojo**, todo ese tipo de situaciones **se tienen que hablar**" , explica García*

Evitar o reprimir **tus emociones** puede traer consigo **consecuencias negativas**, por lo que es sumamente necesario el tener **espacios para expresarlas libremente**.

*"Comienza a hablar con algún amigo, compañero o familiar y entender que esta es una **situación que no tiene fecha de caducidad**", sugiere el experto.*



width="900" loading="lazy">

¡ACTÍVATE!

Algo que **impacta** mucho en el **bienestar físico** es el **ejercicio**, aunque no todos son muy afines a realizarlo.

Sin embargo, **no es necesario** un gran **esfuerzo** para mantenerte activo.

"Empezar a generar movimiento, a no quedarnos sentados en la computadora", señala Alan.

También sugiere que esto puede aprovecharse como una **oportunidad** para **conectarte** con los demás a través de la **competitividad para alcanzar metas**.

Es muy importante mantener tu **cuerpo activo**, ya que tu estado físico también **influenciará** en tu **estado emocional y mental**.



width="900" loading="lazy">

NO SEAS TAN SEVERO CONTIGO MISMO

No seas tan severo contigo mismo, aprende a **hablarte con amor**, a **estar en armonía**, no seas **juez** de tu propia vida.

"Valora tus méritos y logros, felicítate , date una recompensa, apláudete todo lo que logras"

"Si de pronto tienes duda, escribe una lista de todo lo que lograste en una semana y te darás cuenta de que **avanzaste muchísimo**", recomienda finalmente la experta.



width="900" loading="lazy">

NO PUEDES, NI NECESITAS CONTROLAR TODO

*"Lo más importante es **aprender a fluir**, entender que **nos controla todo** y fluir con el momento, cuidándose uno mismo", recomienda García.*

Siempre hay factores que están fuera de tu alcance, y debes aprender a soltarlos. Céntrate en lo que sí está en tus manos.

Ten presente que **no tienes que liderar todo**, ni **abarcarlo** todo. La vida se puede **disfrutar** también **siendo pasajero** no siendo quien conduce, añade Paola al consejo.



width="900" loading="lazy">

SI ERES PARTE DEL TEC

Si eres parte de la comunidad Tec, el programa **TQueremos** ofrece servicios de apoyo profesional vía telefónica en las siguientes áreas:

- Emocional
- Médica
- Nutricional
- Legal
- Economía familiar

¿Cómo lo utilizo?

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

Llama gratis 24 horas al [800 8139 500](tel:8008139500)

Además están disponibles los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), donde 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: