

¡Cuida tus emociones! Aprende cómo despejarte entre clases



Al igual que en el resto del mundo, la **forma de aprender en el Tec de Monterrey** ha sufrido un cambio en los últimos meses, pasando de lo presencial a lo virtual, asegura Gerardo García Silva, psicólogo del **Tec campus Saltillo**,

El también terapeuta asegura que existen distintas maneras con las que se pueden **balancear las emociones** a la hora de aprender en línea.

El experto recomendó distintas prácticas para **despejar** los lados cognitivo y conductual de la mente.



width="900" loading="lazy">

“El estrés no controlado puede causar problemas como el insomnio, la ansiedad y una sensación de presión aumentada”, explicó.

Gerardo señaló que los **descansos breves** entre clases deben utilizarse para **aumentar el nivel de relajación.**



width="900" loading="lazy">

¡Encuentra una actividad que te cambie la mentalidad!

Para el psicólogo, la meditación o el [mindfulness](#) permite cambiar la mentalidad de manera instantánea y **liberar tensión**.

“No podemos pensar dos cosas al mismo tiempo, por lo que es importante hacer un corte de pensamientos entre clases para reiniciar nuestro nivel de atención”, dijo.



width="900" loading="lazy">

Recuerda hacer lo que te **beneficie a ti**. Tu mente es lo más importante, finaliza el experto.

CONSEJOS DE ESTUDIANTES

Estudiantes del **Tec de Monterrey en Saltillo** compartieron algunas formas con las que despejan su mente durante los minutos entre materias.

- Levántate y ve por algo de comer o tomar.
- Habla brevemente con algún amigo y pónganse al corriente.
- Haz una rutina rápida de estiramientos.
- Abraza a tu mascota.
- Escucha música que te haga feliz.

MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) 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](#)

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: