

# 5 consejos para mantenerte 'zen' este semestre



¿Cómo lidiar con el **estrés**? ¿Cómo mejorar la **alimentación**? ¿Cómo conseguir **tiempo** para todo? Si te has hecho estas preguntas es probable que **necesites un respiro**.

Los **expertos** de [Tec Toluca](#), **Cecilia Franco**, Directora de Ingeniería en Biotecnología, **Cintia Rodríguez**, maestra de yoga, **Elías Acosta**, nutriólogo, y **Víctor Hugo Bernal**, de Bienestar y Consejería, compartieron sus consejos.

## MEDITA

Para la maestra de yoga Cintia Rodríguez, más que **mantenerse tranquilos** hay que canalizar nuestros **pensamientos** y **emociones**, y una de las formas de conseguirlo es a través de la **meditación**.

*“Cuando mantienes alineados pensamientos, palabras y acciones hacia dónde diriges tus esfuerzos en un **objetivo presente** y **ahorras energía**”,* comentó la maestra, quien agregó que existen herramientas tecnológicas para **acercarse a la meditación**.

No obstante, Cintia aclaró que prefiere **acercarse con un maestro** *“que te acompañe en el **descubrimiento** de la meditación” sin depender de un dispositivo. “Todo lo que necesitas **¡ya está en tí!**”,* comentó.

A su vez, la directora Cecilia Franco comentó que “**el yoga y la meditación**, usados como terapia única, tienen efectos benéficos en el **tratamiento de la depresión**”, además de requerir de **poco espacio** y ser realizables **a distancia**.



width="900" loading="lazy">

## ORGANIZA TUS TIEMPOS

Víctor Hugo, consejero en Tec Toluca, enfatizó en lo vital de la **organización del tiempo hoy en día**, sobre todo ahora que el **hogar** se ha vuelto escuela y espacio de oficina, “*esto se traduce en jornadas extenuantes*”, según expresó.

En esta línea el experto recomendó buscar **espacios personales** de desconexión para **despejarnos del trabajo**, “*retomar la percepción de control*”, y sobre todo “*ser **pacientes con nosotros mismos***”.



width="900" loading="lazy">

## **DUERME BIEN**

Víctor Hugo remarcó el valor del **buen descanso** en los estudiantes, “*pues cerebralmente es la **oportunidad** que tenemos para almacenar los **aprendizajes** del día*”.

El consejero recalcó la **importancia del sueño**, que según la OMS no debe ser menos de seis horas diarias, pues permite **restaurarnos físicamente**, además de ser la mejor forma de prepararse para un examen y **recordar** lo estudiado.



width="900" loading="lazy">

## **MANTENTE ACTIVO**

*“Es muy importante que dentro de tu plan académico incluyas siempre una **actividad de LIFE** donde puedas canalizar esa **energía** que no te deja disfrutar del presente”,* compartió Cintia.

Para la maestra de yoga, el estado de meditación se puede conseguir **a través de cualquier actividad**, como tomar una taza de café, platicar, cantar, tomar fotos, bailar, o a través de **ejercicio físico**.

En esta línea, Cecilia afirmó que estudios científicos han demostrado que las **actividades** que incluyen **ejercicio físico, yoga, meditación, mindfulness** y **tai chi** ayudan a mejorar los síntomas del **estrés, ansiedad** e incluso la **depresión**.



width="900" loading="lazy">

## CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Cecilia subrayó la **importancia** de la **alimentación** para mantenerse sano y compartió cómo mejorar la preparación de nuestros alimentos desde casa.

La directora de Ingeniería en Biotecnología recomienda usar **ingredientes de muy buena calidad**, confiables y de ser posible **cultivados** por nosotros mismos de manera **sustentable**.

Para Cecilia, consumir algunos **suplementos básicos** como el omega 3, zinc, ácido fólico, vitamina D y C, ayudan no sólo a **mejorar** el estado general de **salud**, sino que mejoran nuestro **sistema inmune**, en esta época.

En relación al factor **hogar**, Elías recordó el **valor de la comida casera**. *“No siempre tenemos la oportunidad de tener al alcance **comida hecha en casa** y **saludable** desde el desayuno hasta la **cena**”,* según compartió.

En esta línea, Elías exhortó a **evitar productos ultraprocesados** como empaquetados, envasados, enlatados, **altos en conservadores**, colorantes y saborizantes.



width="900" loading="lazy">

Finalmente, Cintia mencionó que es un buen momento para **buscar ese bienestar**. “*Nadie sabe mejor que tú lo **que requieres** y qué **te hace sentir bien**, es así como construirás tu mejor **versión**”, puntualizó.*

**SEGURO QUIERES LEER TAMBIÉN:**