

Error: Logo Conecta no disponible

Error: Logo Tec no disponible

# ¡Dedícate un tiempo! Experto del Tec explica la importancia de hacerlo



¿Qué es lo primero que haces al despertar? ¿Revisas las **redes sociales** o **tu correo**?

Fernando Córdova, tutor de **PrepaTec en Campus Saltillo**, explicó por qué es importante **desconectarnos de la realidad virtual** en la que estamos viviendo.

“En todo momento, aún y cuando no estuviéramos en cuarentena, es importante dedicarnos un momento para nosotros mismos”.

## **La pandemia y tu salud mental**

El experto afirmó que **los horarios dejaron de existir**, y pasamos de ir a la escuela o al trabajo y después regresar a casa a cierta hora, a estar el tiempo completo en la casa.

**“Pasamos horas y horas frente a la computadora, por eso es importante desconectarnos un momento”**, mencionó.

El psicólogo señaló que durante este tiempo en casa ya no tenemos nuestro **espacio personal**, convivimos con las mismas personas y eso podría generar **tensión, angustia y/o estrés**.

Fernando agregó que los **niveles de ansiedad** han aumentado durante este tiempo en casa, e incluso las **relaciones sociales se han visto afectadas**.

***“En todo momento, aún y cuando no estuviéramos en cuarentena, es importante dedicarnos un momento para nosotros mismos”***, resaltó.

**¡Haz lo que te apasiona!**

El experto recomendó **retomar actividades** que antes te generaban **placer, gusto y/o bienestar** y que por la escuela o el trabajo las has dejado de hacer.

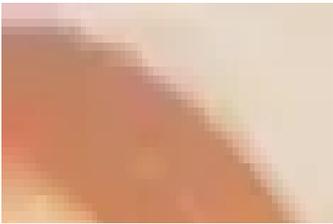
***“Puedes meditar, leer un libro, ver una película o escuchar música; el punto de esto es que hagas cosas que disfrutes y te desconecten de lo virtual”***, destacó.

## **Unplugged Day**

De acuerdo con Córdova, **Unplugged Day** es una iniciativa nacional del **Tec de Monterrey** que tiene como objetivo darles a los alumnos la oportunidad de **desconectarse** por un día de la realidad virtual.

***“Al final de los parciales se les dará un día de descanso a los alumnos para que reconecten con ellos mismos, con su familia y con las cosas que los motivaban a seguir adelante”***, dijo.

**TAMBIÉN PODRÍA INTERESARTE:**



**Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec**

El programa TQueremos de atención médica y psicológica 24horas y la nueva sección de contenidos CUIDA TU MENTE son parte de los recursos para cuidado personal  
tec.mx

joven leyendo un libro y tomando café