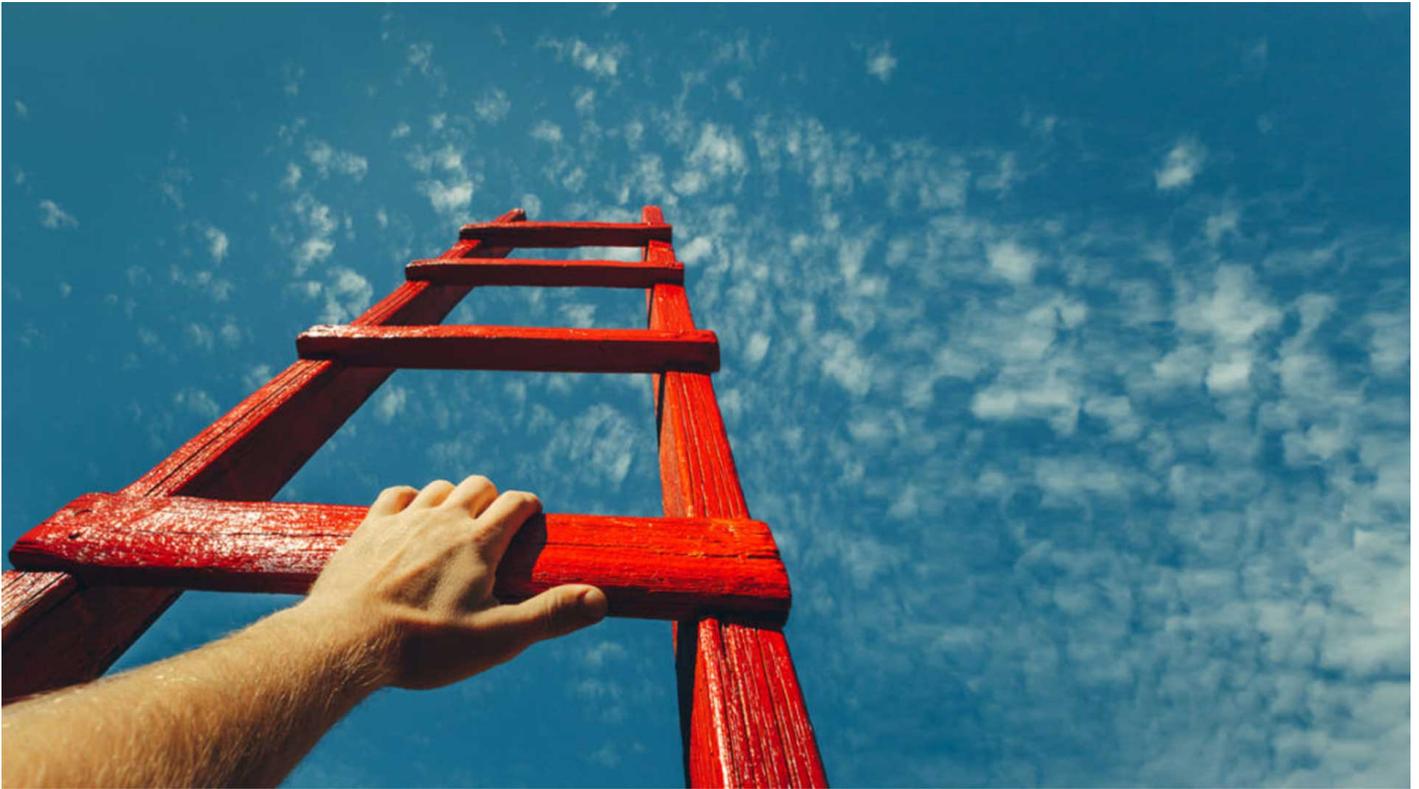


5 tips por el podcast Hear the Blue Bienestar para mantenerte motivado



¿Te cuesta trabajo mantenerte motivado?

CONECTA trae para ti, **5 consejos para motivarte por el podcast del [Tec campus Cuernavaca, Hear the Blue - Bienestar](#)** que encontrarás en **Spotify**.

Las **voces** que escucharás están a cargo de la **Dra. Mayte Barba**, maestra en psicología y profesora de la Escuela de Negocios y **Lizy Ballesteros**, instructora certificada de Yoga y coordinadora de clases deportivas y culturales del campus.

Cada episodio, publicado quincenalmente, es **producido** por los estudiantes **Storytellers** del campus Cuernavaca y cuentan con **una reflexión acompañada de una meditación guiada** para generar bienestar.

*“Hablar de **motivación es hablar de entusiasmos e impulsarnos a realizar actividades en busca de un objetivo o una meta**”, explica la Dra. Mayte Barba.*



width="1366" loading="lazy">

1. Alimenta tu alma

Practicar algún tipo de meditación u oración te ayudará a **sentirte más motivado**:

“Puedes simplemente recostarte en el pasto y cerrar tus ojos para volver a conectar con la tierra” explica Lizy Ballesteros.

2. Recuerda que no estás solo

*“Es importante **mantenerte rodeado de personas que te inspiran** y con las cuales te sientas seguro, sal de ambientes tóxicos cuando sea necesario”* comenta Lizy.

Ver, hablar o chatear con tus amigos, familiares y todos aquellos a quien quieres y admiras, siempre podrá **alimentar tu alma y motivación**.

*“Hay cosas que **no nos gustarán y aun así las tenemos que hacer**, pero cuando sueñas en la persona que te convertirás y sabes que las cosas que realizas te acercan a tu meta, eso también te motiva”* comenta Mayte.

3. Asegúrate de que el contenido que consumas te inspire

Inspírate a través de un libro, una película o una serie de un tema que te apasione.

“Pon música positiva y baila, ve tus películas favoritas, escríbete cartas o revisa tus recuerdos para recordar por qué empezaste y lo que te hace feliz” cuenta Mayte.

Lizy recomienda el libro **“La magia de pensar en grande”** de David J. Schwartz.



width="1366" loading="lazy">

4. Practica tus hobbies

Por nada del mundo dejes de hacer lo que te mueve y te apasiona.

*“Lo que te **apasiona** es toda aquella actividad que harías solamente **por amor a ella, porque lo disfrutas y lo gozas**, y esas actividades harán que te sientas motivado y entrarás a tu zona de flow”,* explica Mayte.

5. Agradece y ayuda

Agradecer es indispensable para nuestro bienestar emocional, así como ayudar a alguien es una actividad reconfortante que le dará **sentido a tu vida**.

“Aunque nuestra agenda esté saturada, **podemos ayudar** a alguien de nuestra familia, o apuntarte en un voluntariado” comparte Lizy.

Y añade: “está comprobado por la neurociencia que **ayudar genera neurotransmisores y tiene un efecto directo en la compasión**, lo cual hace que aumente tu energía, serotonina, oxitocina y endorfinas”.



width="1366" loading="lazy">

Consulta la lista de episodios:

- [Episodio 1. Meditación para la salud](#)
- [Episodio 2. Meditación para la tolerancia a la frustración](#)
- [Episodio 3. Meditación para levantar el ánimo](#)
- [Episodio 4. Meditación para manejar la incertidumbre](#)

SEGURO QUERRÁS LEER: