¡Cuida tus emociones! Aprende cómo despejarte entre clases

“Es importante hacer un corte de pensamientos entre clases para reiniciar nuestro nivel de atención”, dijo el experto Gerardo García.
28/08/2020

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.

“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.**

¡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.

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: