



## Invierte en ti: 5 consejos para relajarte en Semana Santa

Estamos en la **Semana Santa**, tiempo de **descanso y vacaciones** para muchos, y en **CONECTA** preguntamos a una especialista del Tec en bienestar algunos consejos para **relajarse** en estos días.

Zaira Campos, coordinadora de bienestar y consejería en el **Tec [campus León](#)** recomienda aprovechar este tiempo para trabajar en nuestro **bienestar emocional**.

*“Al ser humano le encanta tener el control. Sin embargo, con la pandemia, la incertidumbre se ha hecho más evidente. **Lo que sí podemos controlar son nuestras emociones y pensamientos**”, comentó Campos.*

Campos añade que este tiempo es un **momento perfecto** para realizar actividades que nos brinden **tranquilidad, alegría** y nos ayuden a **conectar con nuestras emociones**.

*“La ventaja de las vacaciones es que **siempre es un buen momento para poner un alto**, no pensar en proyectos ni tareas; solo **enfocarnos en el presente y disfrutarlos**” señala.*



La especialista compartió con los lectores de CONECTA estos **5 consejos para cuidar tu bienestar y paz mental** en este tiempo:

## **1. Cuida tus relaciones personales**

Campos recomienda dejar de pensar en nuestros pendientes y enfocarnos en convivir con las personas que nos rodean escuchándolos y platicando con ellos.

## **2. Practica técnicas de respiración o de meditación**

La coordinadora de bienestar recomienda especialmente la respiración en cuatro tiempos. Esta consiste en inhalar, retener el aire y exhalar contando cuatro tiempos en cada uno de los pasos.

### 3. Realiza actividades artísticas o deportivas

Una semana fuera del trabajo o de la escuela, es la oportunidad perfecta para hacer actividades que a veces no tenemos tiempo de realizar como el arte o el ejercicio.



### 4. Ten un hobby que disfrutes mucho

Para campos, darnos un tiempo para tener **actividades que disfrutemos** es una muy buena forma de **cuidar nuestra salud mental** ya que cuando lo haces segregas **serotonina**, que es la hormona de la **felicidad**.

## 5. Se agradecido con lo que tienes

De acuerdo con Campos, a veces **nos enfocamos mucho en lo que nos falta y no nos ponemos a pensar en lo que tenemos**. Las personas que son más agradecidas son también las más **felices**.

Para finalizar, Zaira comparte que el trabajar en nuestro bienestar **es labor de todos los días**, y no una práctica que dejemos sólo para estas vacaciones. Recuerda **dedicar 15 minutos al día** para desconectarte y reconocer tus emociones.

*“La ventaja de las vacaciones es que **siempre es un buen momento para poner un alto**”* .- Zaira Campos

## En el Tec siempre puedes recibir apoyo emocional

Algunas señales que pueden significar que necesitas buscar ayuda es **estar constantemente ansioso** o muy **estresado** de acuerdo a lo que comparte nuestra experta.

En caso de requerir atención emocional, recuerda que **siempre puedes llamar a la línea de atención del Tec de Monterrey** abierta las 24 horas del día.

**Línea de apoyo TQueremos: 01 800 813 9500**

*“Es importante estar atento si te sientes constantemente ansioso o muy estresado, saber reconocer cuándo es necesario pedir ayuda. Acércate con alguien de confianza que te pueda escuchar”* finalizó Zaira.

[TQueremos](#) está disponible **para toda la comunidad Tec**, desde estudiantes de PrepaTec, profesional y posgrado hasta colaboradores y padres de familia.

**LEER MÁS:**