

## ¿Sabes qué es el autocuidado?

Como seres humanos buscamos constantemente el bienestar integral, sentirnos bien con nosotros mismos e impactar positivamente en nuestros seres queridos y en la comunidad a la cual pertenecemos. Todas las acciones que realizamos para alcanzar este bienestar forman parte del autocuidado.

Para fomentarlo, es importante que pongas atención en tres dimensiones principales: cuerpo, mente y espíritu. Mientras mejor te desenvuelvas en ellas, más preparado estarás para tener una vida plena y, en consecuencia, mayor será tu bienestar. Te presentamos cinco acciones concretas en las que puedes trabajar para “autocuidarte” y acercarte a la plenitud, aportando al bien común:

1. **Aliméntate sanamente.** Tu alimentación dice mucho más de ti de lo que crees. Un [estudio](#) realizado por especialistas de la UNAM revela que los estados emocionales pueden influir en la conducta alimentaria, mientras que la alimentación puede modificar las emociones y estados de ánimo, y que las emociones agradables representan uno de los factores socioculturales que motivan la conducta alimentaria.
2. **Ponte en movimiento.** Tal vez ya te cansaste de oír todos los beneficios que el ejercicio hace por nosotros, pero es que es verdad. Diversas [investigaciones](#) han demostrado que además de fortalecer los músculos, prevenir enfermedades cardíacas y ayudar a toda una variedad de funciones corporales, el ejercicio físico regular o el mantenimiento de hábitos activos favorece el funcionamiento de tu cerebro y te ayuda a tener un mejor rendimiento académico.
3. **Evita la procrastinación.** Se ha descubierto que el factor número uno que afecta el desempeño académico en estudiantes de todo el mundo es la procrastinación. Aprender técnicas para gestionar tus tiempos te ayudará a dejar de postergar las cosas.
4. **Mantén una correcta higiene del sueño.** Ya se sabe que hay una relación directa entre la mala calidad del sueño y los incrementos en depresión, ansiedad y manejo de emociones. [Los estudios](#) sugieren que un sueño inadecuado también afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Así que dedicar tiempo al descanso es una sabia decisión si quieres mejorar tu promedio.
5. **Controla tus finanzas.** Una situación financiera “a la baja” afecta tus emociones, incrementa tus niveles de estrés y, por tanto, tu bienestar. Adquirir

la disciplina monetaria puede ser todo un proceso, pero definitivamente es una de las herramientas más útiles de autocuidado que puedes emprender.

### **Dale tiempo al bienestar**

Carlos Ordóñez, Director de Bienestar Estudiantil del Tec de Monterrey, señala que “el bienestar no es algo que tenemos o no tenemos, sino **una competencia que debemos desarrollar** como seres humanos, y como toda competencia a desarrollar, tienes que dedicarle tiempo.” Y te da tres tips básicos de autocuidado:

1. **Elije.** Escoge alguna actividad con la que te sientas bien, desde ejercitarte hasta meditar o simplemente dormir, y dedícale tiempo, aunque sea un minuto al día.
2. **Sé constante.** Un minuto parece muy poco tiempo, pero a veces sentimos que no tenemos ni unos cuantos segundos de nuestro día para dedicarlos al autocuidado. Así que privilegia la constancia sobre la intensidad: aunque sea un minuto, pero que sea todos los días para que formes un hábito.
3. **Escala.** Ahora sí, ya que tienes un hábito, lo puedes ampliar, lo puedes mejorar, ir aumentando los minutos hasta darle el tiempo justo para que esa acción de autocuidado se refleje en tu bienestar.

Recuerda que el autocuidado va de la mano del autoconocimiento, tienes que averiguar qué funciona para ti. Si no sabes por dónde empezar, busca información. En páginas como [TQueremos](#), del **Tec de Monterrey**, encontrarás una diversidad de recursos disponibles para todo público que te permitirán explorar todas las dimensiones del bienestar y ver dónde vas a enfocar tu autocuidado.

### **Acerca del Tecnológico de Monterrey**

El Tecnológico de Monterrey (<http://www.tec.mx>) es una universidad privada sin fines de lucro fundada en 1943 cuya visión es formar líderes con espíritu emprendedor, sentido humano y competitivos internacionalmente. El Tec de Monterrey cuenta con campus en 26 ciudades de México y una matrícula de más de 65 mil estudiantes de nivel profesional y posgrado, y casi 7 mil profesores; además de más de 27 mil alumnos de preparatoria y más de 2 mil 500 profesores en ese nivel. La Institución está acreditada por la Commission on Colleges of the Southern Association of Colleges and Schools (SACSCOC) desde 1950. De acuerdo con el QS World University Rankings (2020) se encuentra en la posición número 158, y en el QS Graduate Employability Rankings (2020) de opinión entre empleadores se coloca como la número 1 en México y como la 40 del mundo. En el Times Higher Education Latin America University Rankings (2019) se ubicó como número 1 en México y 5ª en Latinoamérica; y es la única universidad fuera de EU en el Top Schools for Entrepreneurship (2019) de Princeton Review y Entrepreneur, al ocupar la posición 10 en programas de emprendimiento en licenciatura. Es la institución número 1 en el Sector Educación dentro del Ranking MERCO Empresas que mide la reputación corporativa en México.

### **Contactos de prensa:**

Teresa Barragán  
Tecnológico de Monterrey  
[tere.barragan@tec.mx](mailto:tere.barragan@tec.mx)  
T.: 81 8088 4819

Fernanda Vélez  
Alterpraxis  
[fernanda.velez@alterpraxis.com](mailto:fernanda.velez@alterpraxis.com)  
T.: (55) 3029 2231