

¿Me autocuido? Tips para llevar una vida saludable

La Organización Mundial de la Salud define al autocuidado como la “capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, así como prevenir y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”.

Esto equivale a mantenerte saludable en cuerpo, mente y espíritu para afrontar los retos de la vida, perseguir tu propósito y alcanzar el bienestar integral, con lo que aportas de manera positiva al bien común. En el **Tecnológico de Monterrey** creemos que este bienestar se obtiene si llevas una vida saludable y te desenvuelves armónicamente en siete dimensiones: física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera. Y tú, ¿consideras que te estás autocuidando en estas dimensiones?

1. En la **dimensión emocional** puedes reconocer, entender y compartir constructivamente las emociones para responder a los desafíos de la vida. La OMS reporta que tan solo en el primer año de la pandemia por COVID-19 la prevalencia global en ansiedad y depresión aumentó 25% y una población especialmente afectada fue la de jóvenes de 20-24 años. El autocuidado te ayuda a regular tus emociones para ser resiliente y manejar el estrés.
2. La **dimensión social** es la capacidad de construir relaciones saludables a través de la comunicación y el respeto. Autocuidarte en esta dimensión significa tener redes de apoyo a las que puedas acudir cuando necesites ayuda, quieras formar un hábito en compañía o colaborar con tu comunidad para hacerla mejor y más fuerte.
3. La **dimensión física** incluye el cuidado del cuerpo en función de tu salud, lo que se logra gracias a la activación física, una alimentación sana y el descanso apropiado. Al formar conductas saludables en estos ámbitos verás cómo tu salud se mantiene óptima y mejora tu rendimiento académico.
4. En la **dimensión intelectual** estimulas tu mente y tu creatividad y adquieres un compromiso con el aprendizaje permanente. El conocimiento amplía tu perspectiva del mundo y te da herramientas para fortalecerte en otras dimensiones, como la ocupacional, la financiera y la social.
5. Gracias a la **dimensión ocupacional** puedes lograr la auto-realización mediante actividades remuneradas (empresa o empleo) u otras no remuneradas que aportan a la sociedad de forma constructiva. Lograr un equilibrio entre tu vida personal y profesional es clave del autocuidado.

6. En la **dimensión financiera**, autocuidarte es hacer un uso responsable de tu dinero para poder vivir con tranquilidad y ocuparte de las demás dimensiones. Recuerda que tus decisiones financieras deben estar lo más alineadas posible con tus metas personales presentes y futuras.
7. Finalmente, en la **dimensión espiritual** trabajas el significado y propósito de tu vida y más allá de lo material, trasciendes a tus circunstancias con base en tus valores y creencias. Michael Steger, psicólogo fundador del Centro de Sentido y Propósito plantea que el propósito es la suma de tus fortalezas, tus valores y tu tribu, es decir, las personas que comparten esos valores y te apoyan en el desarrollo de tus habilidades.

Como puedes ver, todas las dimensiones se relacionan e influyen unas en otras, por lo que el autocuidado implica tratar de equilibrarlas para conseguir una vida plena. Y aquí entra en acción el autoconocimiento, tu misión es averiguar en qué dimensiones necesitas más apoyo.

Cuidar de ti requiere tiempo, quizá entre el ajetreo de la vida cotidiana sientes que no lo tienes pero empieza eligiendo una actividad de autocuidado que te apasione, desde hacer ejercicio, leer o tomar una siesta. Dedicar aunque sea un minuto al día a esta actividad. Parece muy poco, pero ten la constancia de hacerlo todos los días para que formes el hábito y después vas aumentando el tiempo y la intensidad.

Estas recomendaciones se abordaron en la **Semana TQueremos**, un encuentro organizado por el **Tec de Monterrey** en todos sus campus a nivel nacional, que pone al alcance talleres, cursos y actividades enfocadas en las diferentes dimensiones del bienestar integral.

Visita el sitio [TQueremos](#) para encontrar conferencias, artículos, podcasts, playlists, videos, recomendaciones de libros y toda una diversidad de recursos abiertos a todo público a fin de que encuentres diferentes maneras de estar bien.

Acerca del Tecnológico de Monterrey

El Tecnológico de Monterrey (<https://tec.mx/es>) es un sistema universitario multicampus privado y sin fines de lucro. Desde su fundación en 1943, se ha destacado por su excelencia académica, la innovación educativa, el emprendimiento y la internacionalización, así como por su vinculación con la industria y empleadores, y su gran capacidad de ejecución. Cuenta con campus en 28 ciudades de México; una matrícula de más de 67 mil estudiantes de nivel profesional y posgrado, y casi 7 mil profesores; además de más de 26 mil alumnos de preparatoria y 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 (2023), se encuentra en la posición 170, ubicándose en el lugar 30 entre las universidades privadas del mundo; y en el QS Graduate Employability Rankings (2022) como la número 1 en América Latina y la 26 del mundo. En el Times Higher Education Latin America University Rankings (2022), se sitúa como la 1

de México y 5 en América Latina; siendo además la única universidad fuera de EE. UU. en el Top Schools for Entrepreneurship Ranking (2022) de Princeton Review y Entrepreneur, al ocupar la posición 6 en programas de emprendimiento en nivel licenciatura. Pertenece a diversas redes de prestigio internacional como la Asociación de Universidades de la Cuenca del Pacífico (APRU), Universitas 21 (U21) y The Worldwide Universities Network (WUN), entre otras.

Contactos de prensa:

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

Jetzabel Teyer
Alterpraxis
jetzabel.teyer@alterpraxis.com
T.: (55) 2263 3513