[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en México el 04/01/2024

# [Iniciar el año con bienestar, consejos para construir una rutina sostenible: ICBI Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## El inicio de un nuevo año es una oportunidad para establecer nuevos objetivos, como mejorar el bienestar. Sin embargo, muchas veces cuesta mantener los hábitos a largo plazo

Es común que en la búsqueda constante de una vida equilibrada y saludable se adopten diversos hábitos de bienestar, como el ejercicio, la meditación, una alimentación saludable y el aprendizaje continuo. Sin embargo, la clave radica en convertir estos hábitos en una rutina sostenible que perdure a lo largo del tiempo. Como indica Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral (ICBI) de Tecmilenio, "el bienestar se construye a través de los hábitos, que son acciones que nacen de la disposición a observar las cosas buenas y querer ser mejores personas. Se evalúa como un hábito positivo, lo que hace sentir conexión con los demás, con una vida que trasciende y se disfruta". En este sentido, puntualiza Ballesteros, lograr una rutina estable de hábitos positivos en la vida diaria puede significar la gran diferencia en el bienestar integral y así cumplir con los objetivos o propósitos de año nuevo. "Tecmilenio habla de siete dimensiones del bienestar: el físico, que incluye alimentación, descanso y ejercicio; el emocional, donde está la salud mental y manejo del estrés; el social o relacional, es decir, sentirse queridos, valorados y estar bien con los demás; el ocupacional, saber que se hace algo trascendente con la vida; el financiero, enfocado en que el futuro de las finanzas no sea uno de los estresores; el intelectual, que gira sobre la importancia de aprender cosas nuevas constantemente, y el bienestar espiritual, que más que a temas religiosos se refiere a tener claro el sentido de trascendencia en la vida", señala la especialista. Las investigaciones realizadas por el ICBI señalan que cuando se comienza a construir hábitos en un aspecto, las otras dimensiones también mejoran y se genera un círculo virtuoso. A continuación se enlistan cinco recomendaciones prácticas para lograr que estos hábitos se conviertan en una rutina sostenible: 1. Identificar el porqué de las metasReflexionar sobre las prioridades y objetivos personales, comprender el motivo para mantener la motivación. 2. Comenzar con pequeños cambiosPor ejemplo, si la meta es hacer ejercicio, se recomienda iniciar con 15 minutos diarios y aumentar gradualmente. Establecer metas realistas y alcanzables evita la sensación de agobio. 3. Establecer una rutinaDentro de las actividades diarias, asignar horarios para esos hábitos positivos. Con el tiempo, estas actividades se integrarán de manera natural en la rutina. 4. Rodearse de quienes tengan los mismos objetivosBuscar personas que compartan los mismos objetivos y brinden el apoyo necesario. 5. Ser flexibleLa consistencia es esencial, pero la vida puede presentar imprevistos. Ser flexible y ajustar la rutina cuando sea necesario.  Este inicio de año es una excelente oportunidad para comenzar. Tomarse el tiempo necesario es fundamental para establecer hábitos significativos y duraderos. Para ayudar en este proceso, el ICBI de Tecmilenio ha desarrollado la plataforma Wellbeing360.tv, donde se encuentran estrategias, recomendaciones, consejos a través de expertos(as) dedicados a estudiar los ecosistemas sociales y familiares actuales de comunidades, a través de conferencias, masterclass, paneles y muchas actividades de la Ciencia del Bienestar.

**Datos de contacto:**

Anakaren Cepeda

Tecmilenio

81 1052 0000

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/iniciar-el-ano-con-bienestar-consejos-para](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Sociedad Universidades Bienestar

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)