

Realizarán semana enfocada al bienestar del alumno



Conferencias sobre **adicción a la tecnología, la ansiedad que provoca el confinamiento y calidad del sueño** son algunas que se realizarán en la **Semana de la Salud** en el campus Monterrey.

Del 30 de agosto al 3 de septiembre, se llevarán a cabo pláticas con expertos de forma virtual para abarcar estas problemáticas, las cuales han evolucionado por la pandemia del COVID-19.

“Esta pandemia ha cambiado muchas cosas, hablamos muchas veces de los problemas de salud en general por Covid”, explicó Jorge Lozano Laín, director de **Bienestar Estudiantil** en la Región Monterrey.

“Hablamos de los riesgos económicos que hay también y que por eso se quieren aperturar diferentes lugares de entretenimiento, escuelas. Pero no hemos hecho tanto énfasis en los daños colaterales que ha traído el Covid para con la salud en general de los jóvenes”, añadió.

Lozano Laín señaló que **ante el confinamiento la sociedad se ha hecho más vulnerable a adicciones** como a las drogas, alcohol, al juego de apuestas o video juegos, lo que puede llevar a problemas mayores.

“Todas las conferencias que vamos a estar impartiendo tienen mucho que ver con el confinamiento porque ha detonado muchas de las enfermedades y que de alguna forma ha hecho que el ser humano esté en más riesgo y son más vulnerables debido a esto”, indicó.

Las conferencias se transmitirán en este ID de [Zoom](#): 850-213-5788.

	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
10:00 a 11:00 h		"Manejo de la ansiedad" Marcela Dieck	"Etiquetas que estorban" José Luis Montes	"Adicción a la tecnología" Cecilia Negrete	
11:00 a 12:00 h	"¿Blanco o negro? El tono del optimismo" Martha Durán				"Sexualidad y Autoconcepto" Adriana Amozurrutia
13:00 a 14:00 h	"Suicidio en pandemia" Marytza Leal	"El círculo de la bondad: compasión para el bienestar integral" Paloma Lerma	"Vacunas COVID" Reynaldo Lara	"Micromachismos" Luis Hernández	"Calidad del sueño en el rendimiento académico" Francisco Guerrero
15:00 a 16:00 h	"Autoestima" Daniela Guajardo			"Body Image Program: fortaleciendo nuestra imagen corporal" Linda Ramos y Paulina González	"Prevención de la violencia en el noviazgo" Daniela Guajardo
16:30 a 17:30 h		"Autocuidado en redes" Sonia Castañeda	"Hablando de Duelo" César Herrera	"Del autosabotaje a las soluciones" Tomás Bautista	

width="900" loading="lazy">

"Hablamos de los riesgos económicos que hay también y que por eso se quieren aperturar diferentes lugares de entretenimiento, escuelas. Pero no hemos hecho tanto énfasis en los daños colaterales que ha traído el Covid para con la salud en general de los jóvenes".

Por el bienestar estudiantil

El brindar a los alumnos las condiciones para que tengan un equilibrio físico, mental, de salud y en diferentes ámbitos de su vida es lo que se espera promover con esta semana, organizada por el Departamento de Prevención.

De esta forma, las conferencias también abarcarán temas como **la autoestima, el autocuidado en las redes sociales, sobre la vacunación Covid y sexualidad**, entre otros.

Las pláticas las impartirán expertos en los temas con información sustentada, manifestó Lozano Laín.

"Les invito a que se informen de primera mano y de cosas que están fundamentadas."

“A que busquemos cosas que tengan un fundamento científico, porque el fundamento científico está probado, el método científico es una prueba de algo”, comentó.

Serán 16 las conferencias que se impartirán durante la semana; la entrada es gratuita.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: