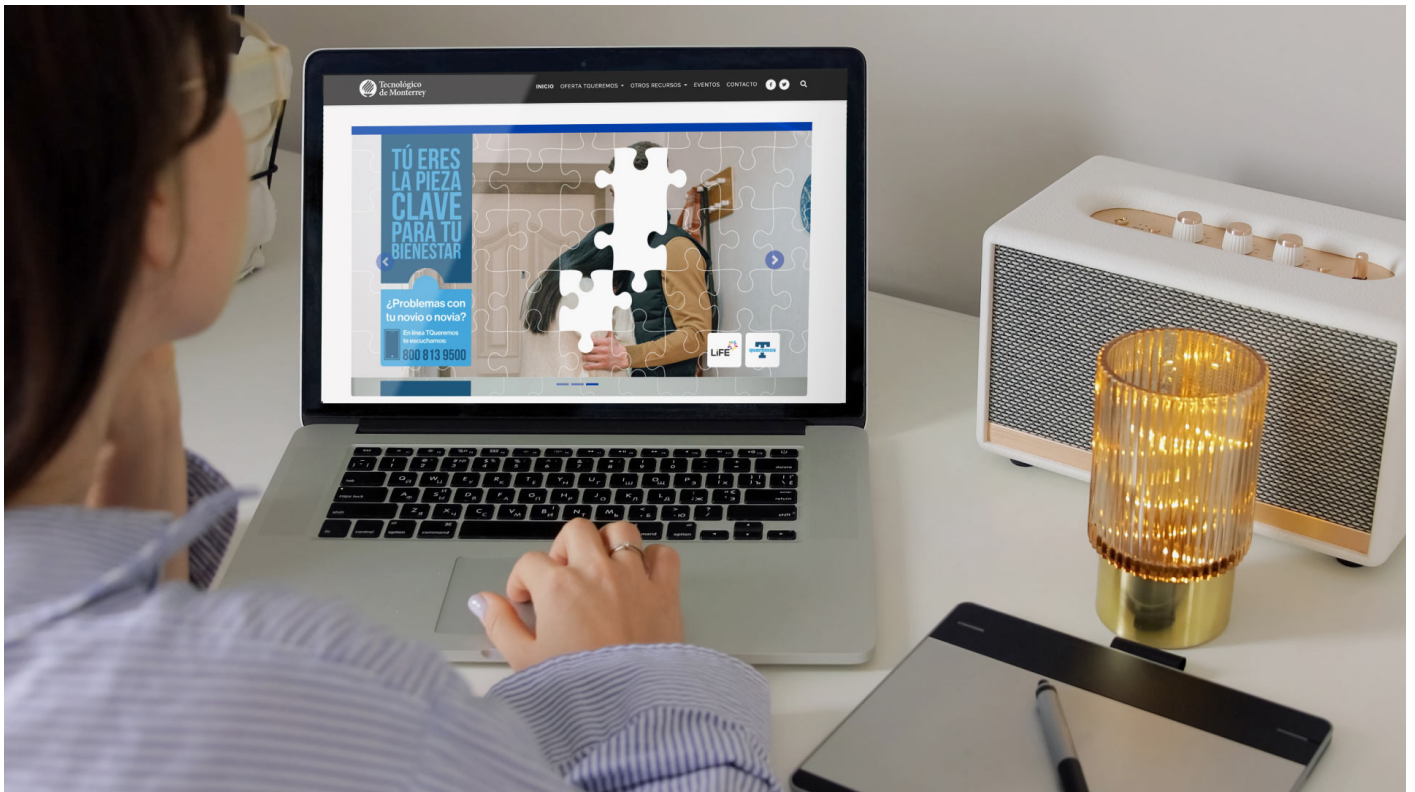


# ¿Estudiante Tec? Cuida tus emociones y paz con el sitio TQueremos



La dirección de **Bienestar Estudiantil** del [Tec de Monterrey](#) presentó el sitio [TQueremos](#), espacio en el que **encontrarás libros, artículos de divulgación, videos de ejercicio y mindfulness**, así como **podcast**.

Con el objetivo de **apoyar a mejorar la vida** de los **estudiantes** el [Tec](#) creó la iniciativa [TQueremos](#), programa que desde 2017 promueve **técnicas y herramientas** para el **bienestar integral**.

Hoy todos esos **recursos** los tienes **al alcance de un click**, afirmó **Carlos Ordoñez**, director de **Liderazgo y Bienestar Estudiantil**, quien afirmó que antes no existía un sitio donde pudieras **ver todos los servicios** que ofrece el programa.

*“Ahora ya está disponible esta plataforma que te presenta todas estas opciones para cuidar de tu bienestar al instante”.*



width="900" loading="lazy"> La meta es tu bienestar integral

El programa [TQueremos](#) está basado en un modelo de **bienestar** el cual se estructura en 7 dimensiones que son:

- Bienestar espiritual
- Bienestar emocional
- Bienestar social
- Bienestar físico
- Bienestar intelectual
- Bienestar ocupacional
- Bienestar financiero.

Estas dimensiones te permiten evolucionar y acercarte a un **estado de plenitud y desarrollo consciente constante** que eventualmente te ayudará no solo personalmente, sino también a ser un agente de cambio por el **bien común**.

[TQueremos](#) y su nuevo sitio se **basa en esas dimensiones** y ofrece apoyos para **alcanzar** los 7 estados de bienestar.

*"Tiene una gran cantidad de recursos a tu alcance. Cada uno de nosotros somos pieza clave para que esto funcione y creemos una cultura de bienestar",* recordó Carlos Ordoñez.

## TQueremos te ofrece diversidad de recursos para ti

El nuevo sitio [tqueremos.tec.mx](https://tqueremos.tec.mx) es un espacio para ti y para toda la comunidad Tec y te ofrece una variedad de recursos que ahora te presentamos:

### [Wellbeing gym](#)

Aquí encontrarás un espacio con manuales y videos cortos que te ayudan a trabajar en el **fortalecimiento y desarrollo** de tu bienestar.

El objetivo de estos manuales, que también puedes descargar, es que seas **más consciente** de tus sentimientos, comportamientos, emociones y decisiones para **sobrellevar** de mejor manera las **diferentes situaciones** de tu día a día.

### [Cuida Tu Mente](#)

Un podcast de [TecSounds](#) diseñado para brindarte herramientas y consejos para potenciar una vida positiva de la mano de expertos del **Tec de Monterrey**.

Feminismo, una guía que te enseña a manejar el estrés, relaciones románticas y hasta adicción a la tecnología son algunos de los temas que tiene este podcast.

### [Punto Blanco](#)

Así como en los campus existen los **espacios físicos de meditación**, el nuevo sitio de [TQueremos](#) te enseñará a crear tu propio [punto blanco](#) desde tu hogar.

Ahí encontraras el paso a paso para realizar las **actividades** así como los **elementos necesarios** para crear tu espacio de **tranquilidad** y **armonía**.

# Cuida tu Mente

## Ep. 1. Nadie me entiende (¡Y a veces yo tampoco!).



width="900" loading="lazy">

Atender todos los ámbitos de tu bienestar

Para lograr el bienestar debes atender sus 7 dimensiones y por ello en la plataforma de TQueremos encontraras un apartado especial que aborda esos apartados

### [Recursos del bienestar](#)

En este apartado puedes consultar **recursos** como libros, artículos, podcasts, archivos descargables y cursos enfocados en el **desarrollo** de cada una de esas dimensiones: la física, espiritual, social, intelectual, emocional, ocupacional y financiera.

### [QPR](#)

Con el objetivo de apoyar a personas que muestren indicios de depresión se crearon los **talleres QPR (Cuestiona, Persuade y Refiere)**, los cuales fueron diseñados por el doctor **Paul Quinnet** del [Instituto QPR](#).

Si te interesa capacitarte en esta área, en este apartado del sitio podrás ponerte en contacto con el encargado de **Bienestar y Consejería Emocional** de tu campus para poder agendar tu capacitación.

Si a raíz de la contingencia COVID-19 tú o alguien que conoces necesita apoyo emocional, aquí encontrarás una guía que te dice cómo actuar y a quién dirigirte en caso de necesitar mayor atención.

### [Testigo Activo](#)

Este servicio está enfocado a enseñarte **cómo** y **cuándo intervenir** en situaciones donde la integridad de alguien puede estar en riesgo.

Es un taller que se basa en la **observación** e **identificación** de alarmas que te indican que otra persona puede estar en una situación vulnerable emocionalmente.

Es de una sesión de 1 hora y media de duración al semestre.



width="900" loading="lazy"> Aliados estratégicos internacionales también te apoyan

Para el Tec de Monterrey contar con aliados que apoyen el bienestar integral de su comunidad es importante, por ello cuentan con un apartado de asociaciones con las que colabora y se apoyan para complementar a TQueremos y que son:

### [The Wellness Society](#)

Aquí encontrarás una serie de **recursos descargables** que te ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad, y construir tu propia caja de herramientas de **bienestar mental**.

El **objetivo** de esta asociación es dar herramientas de **autoayuda** para las personas que consideran que la **terapia es inasequible** o que no pueden obtener ayuda de los servicios de salud mental.

Los **manuales** de esta sección te ayudarán a volverte más resiliente, **manejar emociones intensas**, aumentar tu estado de ánimo y la energía e implementar métodos basados ??en evidencia para sentirte más feliz.

*“Queremos que este sitio sea lo más fácil, dinámico y eficiente para quienes consultan la página. Que sea una parada a la que llegan cuando necesitan algo relacionado a bienestar”.*

### [The Jed Foundation](#)

La [JED Foundation \(JED\)](#) es una organización que **protege la salud emocional** y previene el suicidio de adolescentes y adultos jóvenes en los Estados Unidos.

El **Tec de Monterrey** firmó una alianza con esta fundación para expandir los recursos para el cuidado de la salud mental de sus estudiantes y colaboradores.

De acuerdo a **John MacPhee**, director ejecutivo de **The Jed Foundation**, la presión, el estrés y la **búsqueda del éxito académico** pueden ser experiencias que necesiten un ambiente de **comprensión y cultura del cuidado**.

Para la JED fundación, **las escuelas y universidades son lugares** donde se puede hacer mucho para **impulsar la salud mental**.



width="900" loading="lazy"> [Brindando Apoyo](#)

En este apartado encontrarás una **guía** que te indicará la mejor manera de ayudar a alguien que se encuentra en una situación vulnerable emocionalmente.

Comienza con la observación de **señales de alerta** que te pueden indicar que la persona está pasando por un momento difícil emocionalmente.

Te ofrece también una **lista de acciones** que puedes hacer **para ayudar** de una **manera acertada y efectiva**.

### [Orienta.me](#)

Este programa fue **diseñado para orientarte, informarte y asesorarte** en diferentes aspectos de la vida como la médica, **nutricional**, emocional, **jurídica**, economía familiar y hasta de **veterinaria**.

La orientación está en el portal, pero si requieres algo en específico **puedes escribir detallando tus dudas** para encontrar las mejores asesorías.

En el caso de **asesoría emocional y médica** la atención está **disponible las 24 horas** los 365 años. Puedes llamar al **800 813 9500** o al **442295 3004** para recibir ayuda telefónica, o ingresar a la plataforma [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com).

*“Ahora ya esta disponible esta plataforma que te presenta todas estas opciones para cuidar de tu bienestar al instante”.*

### [Regreso Consciente](#)

Aún seguimos en **contingencia** y por eso en este apartado encontraras material con **voz de expertos** para informarte sobre la COVID-19 y tu salud durante la contingencia, así como del regreso de tu campus a la actividad.

Los servicios del nuevo sitio TQueremos son para ti y también para los colaboradores de todas las instituciones del Tec y sus **familiares**.

*“Queremos que este sitio sea lo más fácil, dinámico y eficiente para quienes consultan la página. Que sea una parada a la que llegan cuando necesitan algo relacionado a bienestar”,* dijo para concluir **Víctor Gracia**, líder de Engagement y Cultura de Bienestar Integral.

**LEE MÁS:**