

Profesor Tec desarrolla app que procura bienestar físico y emocional



El profesor del Tec en Ciudad de México, Alejandro Chávez fue invitado al [Congreso de Florecimiento Humano 'Flourishing'](#) en Colombia donde presentó el proyecto '**BienStar**' el cual busca el **bienestar físico y emocional** en estudiantes universitarios.

La idea surgió luego de que el profesor ofreciera el curso de **salud y bienestar personal** en campus Ciudad de México.

*“Me di cuenta que existe poca adherencia de pronto a **hábitos saludables**, no toda la gente sabe cómo cuidarse.*

*“Luego cuando vino la **pandemia** me di cuenta que era muy difícil dar un seguimiento a tantas personas, entonces pensé que con una APP tecnológica podían medir, graficar y seguir los avances”, comentó.*



/> width="900" loading="lazy">

Bienestar a través del juego

Alejandro Chávez explicó que la **aplicación** medirá la salud a través de juegos y competencias.

*“Estás jugando un juego y te vas dando cuenta de tu **avance**, así es más fácil que tú puedas motivarte a seguirlo haciendo y también porque las demás personas te ven”,* dijo.

Cabe destacar que en un principio, la **aplicación** estará disponible para estudiantes del **Tec de Monterrey**, la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Universidad de los Andes en Colombia.

*“Los temas que tenemos de **salud mental** y de **sedentarismo** son bastante graves, dos grandes pandemias en el mundo y que bueno, pues con la tecnología pienso que puede ser una buena herramienta para empezar a combatirlo”,* argumentó.

Especialistas de dichas instituciones educativas estarán trabajando en el desarrollo de la **aplicación** que estará disponible en playstore y appstore.

“Existe poca adherencia de pronto a hábitos saludables, no toda la gente sabe cómo cuidarse”

Flourishing 2022

El profesor de la **Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud** recibió la invitación para ser parte del **Congreso de Florecimiento Humano** celebrado en Colombia.

“Nos invitaron al **primer congreso de florecimiento** de América Latina, en donde participaron ponentes a nivel internacional, hablando de propuestas de desarrollo, de intervención y de habilidades socioemocionales.



/> width="900" loading="lazy">

“Ahí pudimos compartir ideas, **colaborar en proyectos**, bajar fondos y es una oportunidad para que se conozcan las iniciativas de todo lo que estamos haciendo aquí en México”, comentó.

El evento tiene como fin mostrar distintas investigaciones e innovaciones para lograr el florecimiento humano.

SEGURO QUERRÁS LEER: