

¡Relax! Tec GDL fomenta el bienestar integral con hamacas en el campus



“Es un espacio donde me permiten **desconectarme del estrés diario** y volver a **concentrarme en mi misma**”, comentó sobre el **jardín de hamacas** en el campus Ana Martínez, estudiante de Estudios Creativos del [Tec Guadalajara](#).

“Hay días en los que necesito olvidarme de todo para volver a **reconectar conmigo misma** y eso es lo que encuentro en las hamacas: un lugar donde se puede **tener tranquilidad y mucha armonía**”, agregó Ana.

Con el fin de **fomentar el bienestar integral** en los miembros de su comunidad estudiantil, el [Tec Guadalajara](#) tiene dicho espacio para **salir de la rutina y reconectar con uno mismo**.

“Este tipo de espacios forman parte de una **declaración institucional a favor del bienestar**”, opinó Marcos Vicuña, director de Bienestar Estudiantil del Tec Guadalajara.

Se trata de un espacio dentro del campus, explicó, en una **zona arbolada y con vegetación**, en donde estudiantes, profesores y colaboradores pueden ir a **tener un momento de tranquilidad** en el momento que lo decidan.



/> width="1068" loading="lazy">

Lo más importante: la persona

*“En las hamacas también se puede platicar con otra persona, **compartir cómo estás**, o también **leer, escuchar música** con los audífonos; hacer otras actividades para pensar en algo más, o de plano, no pensar”,* describió Ana.

El **jardín de las hamacas** *“tiene la intención de **contribuir al confort de las personas**, al generar en el campus un **ecosistema** con estos espacios para **recargar energía**”,* precisó Marcos Vicuña.

Resaltó que es una de las iniciativas del Tec para **fomentar la cultura de bienestar integral en su comunidad**, a través de **espacios de meditación, reflexión y relajación** dentro del campus.

Subrayó también que uno de los propósitos de Bienestar y Consejería es el **desarrollo de distintas herramientas para el crecimiento emocional**, con base en la idea de que **lo más importante es la persona**.

*“Contar con **espacios de esparcimiento** es muy importante para el Tec y que tengan una vocación específica ayuda mucho para lograr la meta”,* complementó.

“Que la comunidad estudiantil tenga un lugar diseñado específicamente para el bienestar, para el autocuidado”.- Marco del Ángel.

Vicuña destacó que *“en la zona de hamacas la intención es tener esta postura visibilizada, a **través del mobiliario**, para que la comunidad estudiantil tenga un **lugar diseñado específicamente para el bienestar, para el autocuidado**”.*

Así, dijo, se puede **“hacer esa pausa clave en las actividades cotidianas, lo que nos permite desconectarnos de la inercia y el trajín de lo que hacemos día a día”**.



/> width="1069" loading="lazy">

Espacio para la reflexión

Para María José Alatorre, estudiante de Comunicación, *“es el momento en el que puedo olvidarme de mi día y **reconectar con mi ser...** Voy a las hamacas para **descansar mi cuerpo y mente** después de un largo día”*.

*“Es importante **escuchar a nuestro cuerpo** y reconocer los momentos en donde éste nos pide un **descanso** o un momento para reflexionar”,* afirmó María José.

Esto, aclaró, porque *“no podemos estar activos siempre; también **son necesarios los momentos de relajación** y compensar para después volver a la actividad”*.

En años recientes también se creó en el Tec la iniciativa [punto blanco](#). Y su líder en campus Guadalajara, Karla Ojeda, declaró que el jardín de las hamacas además de ser un **espacio para la reflexión** promueve el **desarrollo espiritual**.

*“En el caso de las hamacas, es una invitación para que estudiantes, profesores y colaboradores puedan **hacer una pausa en sus actividades cotidianas**”,* manifestó Ojeda.



/> width="1068" loading="lazy">

Relató que, entre los beneficios, aparte de su objetivo relajante está **mejorar ciertos procesos cognitivos**, debido a la **sincronización de las oscilaciones neuronales** con el movimiento de la hamaca.

*“Más allá de su fin de convivencia, a nivel inconsciente las hamacas tienen el poder de **reconectarnos a cuando éramos bebés**”,* resaltó Karla Ojeda.

*“Más allá de su fin de convivencia, a nivel inconsciente las hamacas tienen el poder de **reconectarnos a cuando éramos bebés**”.-* Karla Ojeda.

La importancia del sueño

Ojeda aseguró que actualmente **vivimos en una sociedad** en donde la mayor parte del tiempo **se nos exige ser productivos** a tal nivel que **olvidamos la importancia del descanso** y que éste también es vital para el bienestar integral.

*“Hasta los atletas de alto rendimiento necesitan un momento de descanso para que se reparen sus músculos... El sueño es **reparador y fundamental para nuestro rendimiento**”,* detalló.

Y enfatizó que el descanso **es de suma importancia para regresar a un nivel óptimo** y mejorar diversos procesos neurológicos.

Por ello, enumeró los **beneficios de un buen descanso**:

- Mantiene el buen humor

- Ayuda al proceso de retención de información
- Ayuda al sistema inmune
- Controla la ansiedad y el estrés
- Mejora el rendimiento físico.

Finalmente, Ojeda concluyó que “***no hacer nada también es hacer algo***, porque los **beneficios obtenidos** al desconectarse un poco de tu rutina **son mayores** en comparación a seguir activo constantemente durante todo momento”.

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: