

# Podcast de ayuda para el cuidado emocional recorre los campus del Tec



El podcast de salud mental del Tec de Monterrey **Cuida tu Mente** (<https://tqueremos.tec.mx/es/cuida-tu-mente>) está en su segunda gira a través de los **8 campus** más grandes del país para apoyarte como estudiante en el **cuidado de tus emociones** y para estar más cerca de ti.

Si alguna vez **te has sentido solo y en necesidad de apoyo** para reconocer lo que está pasando con tu **salud mental**, el podcast (<https://tqueremos.tec.mx/es/cuida-tu-mente>) del programa **TQueremos** (<https://tqueremos.tec.mx/es>) puede ser el **compañero que habías estado buscando**.

Con **7 temporadas y 120 episodios**, Cuida tu Mente reúne a **expertos Tec** para brindar **herramientas y consejos** sobre un manejo y configuración de **emociones** que nos permita conectar con nosotros mismos, así como con personas cercanas y la comunidad.

*“Buscamos que los chicos despierten esa **curiosidad por empezar a preocuparse de su bienestar** y que conozcan que el Tec tienen una **infinidad de recursos para ellos y ellas**”,* comparte Grecia Tovar, de Bienestar Estudiantil y directora de Engagement y Cultura de Bienestar.

*“Queremos que **este podcast sea un one-stop-shop de bienestar** tanto para nuestra comunidad estudiantil como para el resto de nuestros oyentes, pues **muchos de los recursos están abiertos al mundo**”,* agrega **Carlos Ordoñez** de la Dirección Nacional de Bienestar y conductor del podcast.

En **CONECTA** te presentamos los contenidos del **podcast Cuida tu Mente** e información de la **agenda de su segunda gira** en el marco del **mes de la salud mental**.

- **Campus Santa Fe, miércoles 11 de octubre**
- **Campus Ciudad de México, miércoles 11 de octubre**
- **Campus Estado de México, jueves 12 de octubre**
- **Campus Toluca, martes 17 de octubre**
- **Campus Querétaro, lunes 30 de octubre**
- **Campus Puebla, viernes 3 de noviembre**

### **Gira a través de los 8 campus para conectar con oyentes**

Tras su lanzamiento inicial el **podcast se volvió parte de las herramientas de salud mental** para los estudiante y también para oyentes en todo el mundo.

Pero el equipo de la Dirección Nacional de Bienestar lo proyectó también como un medio para acercarse a la comunidad estudiantil. De ahí surgió la idea de **grabar en vivo algunas sesiones para acercarse al público**.

*“El año pasado en una reunión que tuvimos con nuestro líder, el **decano nacional de Life Luis Raúl Domínguez Blanco**, se le ocurrió esta **idea de llevar el podcast a los campus a través de una grabación así, en vivo**”, cuenta Carlos.*

*“Entonces en esta gira y en la gira pasada **hacemos la grabación en vivo con una audiencia para grabar el podcast de media hora. Luego dejamos otra media hora para interacción con la audiencia**”, agrega Ordoñez.*

Ordoñez y Tovar concuerdan que la gira pasada fungió como un medio para promocionar el podcast y aumentar la tasa de oyentes que se incrementaron en alrededor 1.3 %, pero afirman que lo más **grato de la experiencia ha sido conversar con los alumnos**

***“Probablemente sienten que estamos muy enfocados a la parte académica, pero también vemos el lado humano y emocional”**.- Grecia Tovar.*

Gracias a las charlas que se han dado con oyentes en la gira pasada, el equipo de Cuida tu Mente ha creado **esfuerzos por ofrecer un acompañamiento que se extienda más allá de visitar los ocho campus** más grandes del Tec.

Los contenidos de los podcast son muy cuidados y se programan de acuerdo a estudios y encuestas para identificar los apoyos que demandan los estudiantes, si están sufriendo de soledad, depresión, estrés, entre otros.

*“Probablemente se sienten solos o que como institución estamos muy enfocados a la parte académica, pero es importante que sepan que también estamos viendo el lado humano y el lado emocional y creo que la gira ha ayudado a generar contenido que transmita eso”, recalca Tovar sobre la gira.*

### **Cuida tu Mente como recurso de bienestar**

De acuerdo con Ordoñez y Tovar, **Cuida tu Mente surgió de un momento de incertidumbre y alta tensión emocional.** El podcast fue producto de las necesidades de la **comunidad Tec durante la pandemia por COVID-19.**

*“Este podcast surge hace 3 años por la **necesidad de atender las necesidades de acompañamiento emocional** y para fomentar el bienestar de las personas cuando **estábamos en una situación sin precedentes**”, indica Carlos.*

Ordoñez recalca que si bien la **producción formal del podcast es relativamente nueva**, ya existían precedentes en la **aplicación de estudios de bienestar y encuestas hacia los estudiantes** sobre su estado de ánimo durante el semestre.

*“Gracias a estos estudios **identificamos factores de riesgo y factores de protección**, es decir, problemas ante los que se enfrentan los alumnos en su salud mental y a la par de elementos de apoyo como lo son las redes y el acompañamiento psicológico”, comparte el conductor del podcast.*

*“Queremos que este podcast sea un **one-stop-shop de bienestar para nuestra comunidad estudiantil**”.- Carlos Ordoñez.*

Al **estudiar el estado de ánimo y situaciones de los alumnos** el equipo de Bienestar identificó que estos **presentaban variaciones en su bienestar** a lo largo del semestre, lo que los inspiró para **crear episodios** enfocados a estas vivencias comunes.

*“Sabemos que hay **sube y bajas en ciertos momentos del semestre**, pues no es lo mismo al inicio que al final. Llegas muy emocionados, contento, ya **después cuando entras a la dinámica, llega el estrés**”, dice Carlos.*

*“Todo esto pues **empieza a afectar tu sueño, alimentación, actividad física, etc.** Entonces **cada episodio que sacamos está correlacionado** ya sea a para atacar factores de riesgo o promover los de protección, para que **nuestra audiencia pueda obtener herramientas para accionar algo en pro de su bienestar**”.*



width="900" height="506" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">

### **Sesiones en vivo parte del ecosistema de bienestar**

Las **sesiones en vivo del podcast en los campus** son parte fundamental pues forman parte del **ecosistema de bienestar** que el Tec ofrece a sus estudiantes, afirma Carlos Ordoñez

De acuerdo con el equipo de Bienestar, la **difusión del podcast y las sesiones abiertas** a la comunidad han ayudado a que estudiantes y oyentes se **familiaricen más con temas de salud mental y vayan quitando el estigma** que existe ante los mismos.

*“El bienestar es un proceso y yo personalmente percibo que todavía asusta mucho hablar de estos temas porque si no estoy al 100 es como algo malo, ¿no? Entonces **lo primero que le diría a las personas es que estén tranquilos**”, dice Carlos.*

*“**No tenemos que estar todos bien todo el tiempo**, porque el estar mal nos enseña partes de nosotros mismos que tenemos que mejorar o que tenemos que trabajar y también donde somos vulnerables. Esa **vulnerabilidad nos puede ayudar a conectar con otras personas**”, añade.*

**La gira del podcast Cuida tu Mente** inició el 4 de octubre y culminará el próximo 3 de noviembre

Así, visitar a estudiantes a lo largo de los campus les ha ayudado a dimensionar el impacto del podcast, pues **se posicionan ante jóvenes reales mostrando su vulnerabilidad**, indica Tovar.

*“Me gustaría que **Cuida tu Mente se siga posicionado en la comunidad Tec, entre los estudiantes para poder expandir este ecosistema y normalizar estas pláticas y el bienestar***

**emocional**”, expresa Carlos sobre el panorama del podcast tras la gira.

La gira del 2023 inició el miércoles 4 de octubre en campus **Guadalajara con ruta hacia campus Monterrey, Santa Fe, Ciudad de México, Estado de México, Toluca, Querétaro** y culminando el 03 de noviembre en **Puebla**.

Te invitamos a **consultar la agenda de contenidos y fechas completas AQUÍ** (<https://tqueremos.tec.mx/es/eventos>).

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR:**



width="900" height="600" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">



width="900" height="600" loading="lazy" typeof="foaf:Image" class="img-responsive">