

# ¿Trabajas en el Tec? Tienes estas opciones para cuidar tu salud mental



¿Sabías que por trabajar en el Tec de Monterrey (<https://tec.mx/es>) tienes distintas opciones para **cuidar tu salud mental**?

**Como colaborador** tienes opciones disponibles útiles para ti y tu familia, comentó **María Maza**, líder nacional de **Bienestar Integral del Tec**.

*“Lo que queremos son **colaboradores felices y satisfechos**, que puedan disfrutar de su día a día, viendo que están en una organización que se preocupa por su **bienestar**, en un lugar donde las personas estén al centro”,* comentó.

En **CONNECTA**, (<https://conecta.tec.mx/>)te compartimos las opciones a tu alcance como colaborador Tec para prevenir **ansiedad y depresión**, **reducir tu estrés** y fortalecer tu **autoestima**, principalmente.

1. Charlas de Bienestar Emocional
2. Línea TQueremos
3. Tómate un *break*
4. Aplicaciones para meditar y descansar mejor
5. Punto Blanco: un espacio para meditar

## 6. Taller QPR



width="900" loading="lazy"> 1. Charlas de Bienestar Emocional

Estas son **charlas mensuales** que se enfocan en **temas de salud mental**, que son ofrecidas por psicólogos y docentes de cátedra de la institución con experiencia en torno a **temas emocionales**.

*“Una vez al mes vamos a estar haciendo sinergia con profesionales para ir **posicionando este tipo de charlas** para promover una **cultura de bienestar** a nivel **emocional y mental**”,* comentó **Maricela Treviño**, coordinadora de Bienestar Integral del Tec.

Estos espacios de diálogo estarán disponibles para colaboradores **a través de la plataforma Teams**.

### - Conoce la agenda de charlas

Las fechas en las que podrás escuchar estas charlas son:

- 25 de abril - Prevención de Burnout.
- 16 de mayo - Manejo de estrés y Mindfulness.
- 21 de junio - Asesorías Línea TQueremos.
- 18 de julio - Autoestima y Seguridad.

*“La notificación les va a estar llegando a inicios de cada mes a través del **correo principal de avisos Tec**, ahí van a encontrar el link de la charla para que la puedan guardar en su calendario”, señaló.*

Asimismo, comentó que se estará informando sobre estas charlas por medio del **carrusel de avisos** en el espacio de **MiTec**.

*“Lo que queremos son colaboradores felices y satisfechos, que puedan disfrutar de su día a día, viendo que están en una organización que se preocupa por su bienestar”.- María Maza*

2. Línea TQueremos: apoyo emocional cuando lo necesites

La **Línea TQueremos** es un servicio telefónico para la comunidad Tec que ofrece **orientación y asesoría** para enfrentar diversas situaciones emocionales y para mejorar tu calidad de vida, comentó Maricela.

*“En este servicio hay **confidencialidad del 100 %**, y además de la llamada telefónica para asesoría psicológica, se activó la posibilidad de tener **videollamada**”, comentó la coordinadora.*

**Para la atención telefónica está disponible la línea 800 813 9500, donde se dará atención al colaborador Tec con su número de empleado.**

También puedes ingresar a [tec.orienta-me.com](http://www.tec.orienta-me.com) (<http://www.tec.orienta-me.com>), o descargar la **app Orienta** en tu teléfono móvil, en donde también hay contenidos como *webinars*, pláticas, artículos, tips, rutinas, videos y más.

Para hacer uso de este servicio digital, Treviño sugiere abrir una cuenta utilizando un **correo institucional** y estableciendo una contraseña para que se pueda recibir atención lo más rápido posible cuando sea necesario.

*“Además, es un **servicio para la comunidad del Tec** como colaboradores y profesores, y para sus familias directas; también, con atención médica y asesoría nutricional, emocional y legal, entre otros temas”, añadió.*

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta:  
*miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>TQueremos*

3. Tómate un *break*: un espacio para despejar tu mente

Maza, comentó que una opción para colaboradores que requieren de un espacio de tiempo para reflexionar y buscar paz mental es a través de la estrategia **Tómate un break**.

“Fue una estrategia que surgió durante la pandemia para quienes se sentían **angustiados** o bajo **tensión** (por el confinamiento); ha ido cambiando con un enfoque más orientado a la **salud mental** y la **flexibilidad**”, comentó Maza.

Se trata de una **oportunidad de descanso físico y mental** para quienes se sienten estresados, presionados o agobiados.

Primero, puedes contactar a tu líder directo y platicarle sobre tu interés y la posibilidad de **tomar un break**.

Expresa de qué manera tomarías este espacio, si se trata de un día completo o solo una parte de tu jornada, como una mañana o una tarde.

Este espacio consiste en un **acuerdo con tu líder** y **no es necesario que ingreses tu break a cuenta de vacaciones**.

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta: *miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Tómame un Break*.

#### 4. Aplicaciones para meditar y descansar mejor

La coordinadora señaló que las y los colaboradores Tec también tienen acceso al servicio de la **plataforma de bienestar** Gympass ([https://www.gympass.com/signup/eligibility/?client\\_id=6bbaa0da-4f52-4ede-9f5f-7bc62667ce89&company\\_name=Tecnologico+de+Monterrey+--+ITESM&country\\_name=MX](https://www.gympass.com/signup/eligibility/?client_id=6bbaa0da-4f52-4ede-9f5f-7bc62667ce89&company_name=Tecnologico+de+Monterrey+--+ITESM&country_name=MX)), que en su oferta cuenta con algunas herramientas que promueven la salud mental.

Cuenta con un conjunto de **apps premium** que pueden ser útiles para meditar, medir la calidad del sueño y desarrollar buenos hábitos de bienestar.

Para colaboradores Tec la plataforma tiene un **Plan Digital** sin costo que incluye **10 aplicaciones para celular** y **5 clases en línea** de lunes a viernes (una cada día).

Algunas aplicaciones enfocadas en salud mental y bienestar son:

##### - **Meditopía**

Es una aplicación que promueve la salud emocional a través de ejercicios de **meditación, sueño y atención plena (mindfulness)**.

##### - **Thrive Global**

Aplicación para la **prevención del burnout** que consiste en una plataforma para vencer el agotamiento.

##### - **Sleep Cycle**

Por medio de esta aplicación podrás llevar a cabo **análisis del ciclo de sueño**, además cuenta con un monitor y alarma.

##### - **Fabulous**

Es una app que permite desarrollar **hábitos más saludables** para alcanzar tus objetivos.

También hay 7 opciones de **membresías con costo preferencial** para colaboradores Tec que te dan acceso a **gimnasios e instalaciones deportivas comerciales**, más **apps premium** y sesiones cada mes con **personal trainers**.

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta:  
*miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Gympass*.

## El TEC ha adquirido para ti el Plan Digital que consta de...

<b>Nutrición</b>  <b>MYFITNESSPAL</b> Haz un seguimiento de tus objetivos de ejercicio y nutrición.	<b>Control de entrenamientos</b>  <b>GYM LIFE</b> Crea y monitorea tus rutinas de entrenamiento.	<b>Sueño</b>  <b>SLEEP CYCLE</b> Análisis del ciclo del sueño, monitor y alarma.	<b>Fitness</b>  <b>FIZZUP</b> Entrenamientos cortos y efectivos, sin la ayuda de equipos.
<b>Prevención del burnout</b>  <b>THRIVE GLOBAL</b> Una plataforma completa para vencer el agotamiento.	<b>Salud emocional</b>  <b>MEDITOPIA</b> Meditación, sueño, atención plena (mindfulness).	<b>Fitness</b>  <b>INSTAFIT</b> Practica yoga de forma sencilla.	 Empieza a disfrutar de este beneficio
<b>Salud de la mujer</b>  <b>MAYA</b> Un asistente personal de salud para mujeres.	<b>Finanzas</b>  <b>MOBILLS</b> Administra tus facturas y tu presupuesto.	<b>Hábitos saludables</b>  <b>FABULOUS</b> Desarrolla mejores hábitos y alcanza tus objetivos.	

width="900" loading="lazy">

### 5. Punto Blanco: un espacio para meditar en campus

El Punto Blanco es un espacio donde la comunidad del Tec como estudiantes, colaboradores y docentes pueden meditar, reflexionar y encontrarse consigo mismos.

Actualmente, hay en campus como Ciudad de México, Estado de México, Santa Fe, Cuernavaca, Monterrey, Puebla, Laguna, León y Sinaloa; así como en PrepaTec Esmeralda, Santa Catarina, Eugenio Garza Lagüera, entre otras sedes.

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta:  
*miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Espacios Bienestar*.

6. Taller QPR (<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/como-preguntar-puede-salvar-una-vida>): puedes salvar una vida

Si te preocupa la salud mental de tus seres queridos y personas cercanas, el Tec también pone a disposición de sus colaboradores un **entrenamiento en prevención del suicidio** que **detecta señales de alerta** que una persona manifiesta cuando piensa en quitarse la vida,

Se trata del entrenamiento **QPR** (que significa **Preguntar, Persuadir y Referir**, por sus siglas en inglés) se aplica para ayudar a personas que por sus **conductas** o **expresiones** buscan hacerse daño.

Este es un **programa es nacional** y su fin es acompañar a la persona que lo necesite y persuadirle a que **busque ayuda**.

Los colaboradores pueden encontrar este entrenamiento en el curso **"Pregunta, puedes salvar una vida"**, disponible en la **Oferta de Aprendizaje** en la plataforma **SuccessFactors**, a la que puedes ingresar desde mitec.

Si tienes alguna otra duda, no dudes en contactar a **Tec Services**.

**LEE TAMBIÉN:**