

¿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), 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...

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