

# Por el bienestar: Tec muestra reporte de Florecimiento Humano



El [Tec de Monterrey](#) presentó un informe sobre **80 iniciativas y proyectos** que en el 2023 estuvieron orientadas al **bienestar de las personas**, principalmente estudiantes, docentes y colaboradores.

El [segundo informe de Florecimiento Humano](#) enlistó estos proyectos clasificados por alcance **nacional**, orientación a la **visión 2030**, que hayan **rebasado la etapa piloto**, que sean de **libre acceso** para la comunidad Tec y que fomenten la mejor versión de uno mismo.

“Queremos **producir bienestar para cada individuo, comunidad y para nuestro planeta** en su conjunto”, estableció el Dr. Enrique Tamés, director de Proyectos de Florecimiento Humano.

“El objetivo de este segundo informe es **visibilizar estos esfuerzos y cómo han avanzado**, ya que en el primer reporte no teníamos un marco comparativo y, en este, incluso tenemos la oportunidad de **definir nuevas métricas**” agregó.



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

## Conoce las iniciativas insignia de 2023

Tamés reconoció el **valor de cada uno de los 80 proyectos mapeados** en el segundo informe, a su vez que destacó la presencia de las llamadas **iniciativas insignia**.

De acuerdo con el director, las iniciativas insignia se refieren a aquellas que fueron **seleccionadas debido al impacto** en la comunidad Tec, además de presentar **avances y crecimiento** en el año.

*“Las iniciativas insignia son aquellos **proyectos que nos sirven como referentes o como muestras** dentro de cada una de las distintas categorías para visualizar de manera más sencilla el **alcance en nuestra comunidad**”,* explicó Tamés.

### 1. Diversidad, equidad, inclusión y pertenencia

#### - Guías de diversidad e inclusión

Como objetivo central de esta iniciativa está el mejorar los procesos internos para lograr un mejor sentido de **inclusión y pertenencia**, culminando en la creación de **guías de atención y protocolos para la comunidad**.

En **abril de 2022**, se **desarrollaron 3 guías orientadas a la transformación de la cultura institucional** a partir del lenguaje, contenidos y eventos incluyentes y accesibles en el caso de

los dos últimos.

El avance hacia 2023 se dio a través de la visibilización de dichas guías a través de **16 sesiones de despliegue**, sensibilizando a **más de 200 personas** de distintos equipos.

Esta estrategia dio como resultado 118 visitas al documento digital de lenguaje inclusivo (**mil 739 descargas**), 84 al de contenidos (**644 descargas**) y 87 de visitas al de eventos (**730 descargas**).

## **2. Bienestar para estudiantes**

### **- Fomento al bienestar en ambientes de aprendizaje**

Esta iniciativa se refiere a un **programa de bienestar impartido por docentes Tec21** reflejado en sus **materias y actividades académicas** orientadas al mejoramiento del **bienestar de sus estudiantes**.

Dicho programa tuvo como objetivo el **ayudar a los profesores** a realizar **actividades cortas y sencillas a favor de la salud mental** y el bienestar de los alumnos en sus aulas.

Iniciado en el **periodo de agosto-diciembre 2022**, el logro destacado a **2023** se reflejó a través de **126 profesores impactados**, que a su vez, contaban con 25 a 30 estudiantes en promedio en sus clases.

De acuerdo con el informe, esta iniciativa alienta la **implementación de prácticas con los estudiantes** para fortalecer temas de su florecimiento como la **conexión social, la atención plena, la resiliencia, autocompasión**, entre otros.



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

### 3. Bienestar para docentes y colaboradores

#### - Programa Flex

Buscando ofrecer a profesores y colaboradores la **oportunidad de flexibilizar su compensación**, es que la iniciativa del Programa Flex busca aportar a la **construcción constante de un mejor lugar de trabajo**.

Este programa permite que los colaboradores elijan entre diferentes **beneficios y herramientas de trabajo y de bienestar**, dando la opción de escoger sus beneficios de acuerdo a sus **necesidades y momento de vida**.

Esto permite **transformar algunas de las prestaciones** directamente en **ahorros o en aportaciones** al plan de retiro, seguros, check-ups, artículos para su bienestar físico u otros beneficios.

Nacido en 2021 con la participación de **7 mil 899 personas**, el periodo de 2022 contó con **10 mil 398 participantes**, mientras que en 2023 vio un total de **10 mil 250 profesores y colaboradores beneficiados**.

Asimismo, en 2023, se realizó por primera vez el proyecto adjunto del **Programa Flex Cátedras**, beneficiando a **más de 250 docentes**.

## 4. Impacto social

### - Programa Voluntariado Tec

La iniciativa busca **habilitar distintas ofertas de voluntariado** a lo largo del año que se vinculen a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de:

- *Educación de calidad*
- *Salud y bienestar*
- *Hambre cero*
- *Fin de la pobreza*
- *Reducción de las desigualdades,*
- *Vida de ecosistema terrestre*
- *Acción por el clima*

Esto con la visión de desarrollar la **competencia transversal del compromiso ético y ciudadano**, fomentando el bienestar social en la comunidad al atender alguna **problemática social vinculada a los ODS mencionados**.

De acuerdo a los datos presentados, en el 2022, se atendieron **101 mil 821 personas directas** y **un millón 44 mil 024 personas indirectas**.

Para 2023, se tuvieron **12 mil 210 voluntarios** con 67 mil 498 horas de voluntariado, atendiendo **directamente a 43 mil 843 personas e indirectamente a 575 mil 419**.

## 5. Tecmilenio

### - Vivir a consciencia

Se trata de un **programa desarrollado por Tecmilenio** en alianza con el **Conscious Business Center** (CBC), líder en entrenamientos para ejecutivos empresariales.

En dicho proyecto, los estudiantes desarrollan conciencia sobre las **cualidades de su liderazgo** y de cómo estas características pueden ayudarles a generar un **mayor bienestar integral**.

El objetivo central de dicha iniciativa es el de proporcionar a los **estudiantes de Semestre Empresarial**, herramientas de liderazgo que puedan aplicar y que les brinden una **ventaja en términos de empleabilidad**.

Durante 2023, **participaron 2 mil 837 alumnos** en el periodo de junio-diciembre 2023, con 90% de los estudiantes del **Semestre Empresarial acreditando el programa** y obteniendo su certificación.

## 6. Artes y Culturas en el Tec

### - Feria Internacional del Libro

La **Feria Internacional del Libro de Monterrey** es un evento cultural que, además de promover la literatura, funge como un **espacio para la expresión cultural y la formación de liderazgos sociales** a través de la lectura.

Su finalidad es el **enriquecimiento de la cultura y el diálogo intelectual**, ofreciendo un espacio inclusivo para la exploración literaria a partir de una **diversidad de autores, editoriales y público lector**.

Contando con más de 900 actividades, en 2022 se contó con una asistencia de más de **270 mil asistentes**, de los cuales **97 % consideraron una buena o excelente experiencia**.

Por su parte, en 2023, la **trigésima primera edición** de este proyecto contó con la participación de **más de 280 mil asistentes**, esto a la par de **206 voluntarios** de la misma comunidad Tec.

LEE ADEMÁS:

## 7. Health4Life

### - Un paso a la vez

Se trata de una iniciativa de **promoción de la salud para colaboradores** de TecSalud que consta de **actividades de bienestar** a través de elementos como:

- *Pausas activas*
- *Acceso a alimentos saludables*
- *Mayor disponibilidad de agua*
- *Clases deportivas*
- *Clubes recreativos*
- *Promoción de hábitos saludables*
- *Eventos*

En 2022 se dieron **203 clases de actividad física**, impartidas por instructores certificados en distintas disciplinas y colaboradores del hospital, **con una asistencia acumulada de 896 personas**.

Asimismo, se han desarrollado **clubes para fortalecer el sentido de comunidad entre colaboradores** que comparten intereses como club de lectura, de corredores, senderismo y fútbol.

En 2023 se impartieron **353 clases con una asistencia de mil 409 colaboradores**, 57.25% más respecto al año anterior; además se contó con la presencia de **30 embajadores de bienestar (voluntarios)**.

## 8. Cultura de generosidad

### - Campaña Integral

Buscando ser una plataforma de transformación, esta **iniciativa apoya causas** dedicadas al talento académico, la investigación, innovación y emprendimiento, así como la creación de entornos para la comunidad.

Como parte del eje de entorno y comunidad, destacan causas como el **Hub de innovación y emprendimiento “Eduardo Garza T.”**, el **Centro de Diseño e Ingeniería “Carlos A. Ivarez”** y el **Habitat de Arquitectura, Arte y Diseño**.

En el ámbito de talento académico extraordinario se avala la **causa de Líderes del Mañana**, el programa que apoya a jóvenes con **talento sobresaliente y liderazgo social** durante su carrera universitaria en el Tec.

Por su parte, en investigación, innovación y emprendimiento, se encuentran causas como el **Fondo de proyectos para el Instituto de Materiales Avanzados y Manufactura sostenible**.

## 9. Ruta Azul

### - Adiós a los plásticos de un solo uso

Este proyecto busca **disminuir radicalmente la utilización de botellas de plástico de un solo uso y desechables** en los distintos campus a través de tres objetivos:

- *Eliminar el 100 % la oferta de **agua embotellada en todos los eventos y las cafeterías operadas por el Tec***
- *Implementar un sistema circular que permita **eliminar en su primer año el 50 % del uso de desechables en las cafeterías Tec***
- *Trabajar progresivamente con los **proveedores y concesionarios** para que, a más tardar al 2025, se alineen a las mismas metas*

**Para 2023, se logró la eliminación de la oferta de agua embotellada** en cafeterías de campus Monterrey y concesiones de Chilaquiles Tec.

Además, gracias a la **implementación de la guía de eventos sostenibles**, desde 2022, se ha evitado el uso de más de **290 mil botellas** de plástico de un solo uso y **más de 120 mil desechables en más de 500 eventos** nacionales.

Del mismo modo, se han **evitado más de 14 mil desechables** con el sistema circular **Tecfood2Go**, disponible en los campus de Monterrey, Guadalajara y Querétaro.

**Finalmente, se han instalado 231 nuevos bebederos automáticos en distintos campus**, con la meta de acabar el siguiente ciclo con **407 nuevos bebederos instalados** (176 ya en proceso de instalación).

LEE ADEMÁS:

## 10. Líderes del Mañana

Esta iniciativa requiere que los candidatos al programa postulen con un **proyecto social vinculado a una ODS y que tenga impacto en sus comunidades**,

De este modo, cuando son estudiantes del Tec, se brinda un acompañamiento para que continúen mejorando e implementando ese proyecto en sus comunidades.

Siendo así, el proyecto de LDM ya ha generado un **ecosistema de 674 proyectos**, y como logro de 2023, se identificaron **879 estudiantes que cursan su carrera profesional** a la par de **mil 057 egresados**.

## 11. Ciudades del futuro

### - Arroyo Vivo

Esta iniciativa nació bajo el objetivo de **implementar acciones de remediación y de reciclaje de residuos en el sitio** que contribuyan a la regeneración del ecosistema.

Paralelamente se busca el **desarrollo de un modelo de gestión replicable** que involucre las **capacidades en el territorio e incluya a las personas recolectoras** de residuos urbanos.

Para 2023, se lograron nueve jornadas, **13 mil 266 kilogramos de residuos removidos**, 905.6 kilogramos de residuos valorizables, **987 voluntarios y 388 estudiantes impactados**.

LEE ADEMÁS:

### El segundo informe de Florecimiento Humano en cifras

Con 80 iniciativas identificadas en el ámbito nacional, este fue el desglose por categoría de acuerdo al segundo informe:

- 8 fueron de *Diversidad, Equidad, Inclusión y Pertenencia*
- 6 de *Bienestar estudiantes*
- 10 de *Bienestar colaboradoras(es)*
- 10 de *Impacto Social*
- 12 de *Tecmilenio*
- 8 de *Artes y Culturas en el Tec*
- 9 de *Health4Life*
- 3 de *Líderes del Mañana, que se ingresó este año como área independiente*
- 5 de *Cultura de Generosidad*
- 6 de *Ruta Azul*
- 3 del *Centro para el Futuro de las Ciudades, integrándose como nueva área también.*

“Más allá de la categorización, lo importante a destacar es este **entendimiento del florecimiento y el bienestar como un acto que no es individual sino de la comunidad y del entorno que me alimenta**”, destacó Tamés.

“Las **personas no vamos a sacar nuestra mejor versión si nuestro sistema, es decir, nuestro entorno no saca su mejor versión (...)** por eso es importante entender que todas las iniciativas se mueven y se alimentan entre sí”, añadió..



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

## Una visión de bienestar y generosidad

Adicional al informe, el doctor invitó a la comunidad a reflexionar sobre los conceptos abordados y la manera en la que estos **impactan en nosotros mismos, aquellos alrededor y nuestro entorno** bajo distintos nombres.

De este modo, Tamés explicó que a pesar de que en el escrito se destaca principalmente el **concepto del florecimiento**, es imperativo entender cómo este “baila” a la par de otros como lo son el **amor y la generosidad**.

*“Hay evidencia científica que muestra que la **generosidad es un aspecto fundamental para el crecimiento de mi bienestar** y de mi felicidad y por lo tanto de mi florecimiento”,* compartió el director.

*“Es por esto que hablamos a su vez de un **amor generoso**, uno que se **entrega sin esperar nada a cambio** y que no es suma cero, es decir, que entre más de, no más quito, sino que **se multiplica para ambos lados**”,* aclaró.

Bajo dicho entendimiento es que el doctor recalca la **visión de generosidad como el pilar para el entendimiento de las iniciativas** presentadas, añadiendo que si uno es generoso, el **crecimiento de mi bienestar y felicidad irán de la mano**.

**TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**