

# Bienestar emocional: herramientas al alcance de colaboradores Tec



¿Sabías que por trabajar en el [Tec de Monterrey](#) tienes distintas opciones para **cuidar tu salud mental**?

Como **colaborador** tienes opciones disponibles útiles para ti y tu familia.

*“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”,* de acuerdo con **María Maza**, líder nacional de **Bienestar Integral del Tec**.

En [CONECTA](#), te compartimos las opciones a tu alcance como colaborador Tec para prevenir **ansiedad y depresión**, **reducir tu estrés** y fortalecer tu **autoestima**, principalmente.

- [1. Protocolo de actuación: ¿qué hacer si ves signos de alarma en algún compañero?](#)
- [2. Cobertura de temas de salud mental en Seguro de Gastos Médico Mayores](#)
- [3. Wellhub: aplicaciones para meditar y descansar mejor](#)
- [4. Conoce más de salud mental de la mano de especialistas](#)
- [5. No dudes en pedir ayuda: el Tec cuenta con la Li?nea TQueremos](#)

[6. To?mate un break: un espacio para despejar tu mente](#)

[7. Tus días de descanso son vitales](#)



1. Protocolo de actuación: ¿qué hacer si ves signos de alarma en algún compañero?

**En caso de notar en cualquier signo de alarma emocional** en algún compañero, puedes acudir con el generalista, ya que que **existen pautas de actuación establecidas** ante cualquier **situación crítica a nivel emocional** de las y los profesores y colaboradores.

*"Este protocolo tuvo todo un comité detrás de su creación, diferentes consultores y áreas del Tec para revisar detalles desde legales hasta del reconocimiento de la dignidad humana", de acuerdo con **Maricela Treviño, coordinadora de Bienestar Integral del Tec.***

**¿Cómo activar el protocolo?** Conversa directamente con tu generalista sobre la situación para activar el protocolo y acompañamiento pertinente.

El protocolo está diseñado para dar seguimiento a todos los casos.

Pero en casos urgentes también puedes **llamar a la asesoría psicológica de la línea TQueremos.**

Y existen recursos adicionales como **talleres como de prevención** como **QPR** en campus y **Primeros Auxilios Psicológicos** en **SuccessFactors.**

2. Cobertura de temas de salud mental en Seguro de Gastos Médico Mayores

"Muy pocas empresas tienen un gasto de seguro de gastos médicos mayores con alcance en temas de salud emocional o mental", explica Maricela Treviño, coordinadora de Bienestar Integral del Tec.

Es para todas las y los profesores y colaboradores, de acuerdo con su tipo de contratación.

Es de **1 millón de pesos por padecimiento para gastos psicológicos y psiquiátricos**, así como de medicamentos e internamientos. Además, tiene un límite de **2 mil pesos para consulta psicológica o psiquiátrica por sesión**.

Entre las principales consideraciones a tener en cuenta es que es necesario contar con un diagnóstico clínico para la cobertura.

- Todo aplica **vía reembolso**, no aplica deducible ni coaseguro.
- El psicólogo(a) o psiquiatra, debe de poder **facturar y ejercer legalmente en México**.

"Y se puede extender a familiares siempre y cuando la póliza del colaborador sea familiar o seguro voluntario, y sus hijos sean menores de 21 años", explica Treviño.

**Los trámites de reembolso y confidencialidad son los siguientes:**

1. Solicita el llenado del Informe Médico con tu especialista, lo podrás encontrar en work@tec>mis Beneficios>mi Seguro de GMM

2. Para solicitar tu reembolso, envía de forma digital a los correos: tecvip@axa.com.mx y fernandomichel.gonzalez@axa.com.mx:

- Formato de solicitud de reembolso.
- Recetas de medicamentos.
- Bitácora de asistencia firmada.
- Facturas con desglose de costo unitario de insumos

3. Wellhub: aplicaciones para meditar y descansar mejor

También existe una plataforma digital de bienestar con acceso a **apps de bienestar**, entre ellas de **salud mental, mindfulness y meditación**; así como de bienestar integral y planes con costo preferencial.

Este beneficio se puede **extender a 3 familiares**.

**Las aplicaciones gratuitas son:**

- MEDITOPIA: donde podrás encontrar **meditaciones**, sonidos relajantes, **podcast**, historias para dormir y más.
- ifeel: que tiene opciones de **mindfulness**, sugerencias personalizadas con IA, **autocuidado** y más.

Además, el **Wellhub** ofrece: aplicaciones de nutrición, fitness y finanzas; 5 clases de acondicionamiento físico en línea de lunes a viernes; y una membresía a precio preferencial para

acceder a gimnasios y estudios.

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

4. Conoce más de salud mental de la mano de especialistas

Se trata de **sesiones mensuales educativas** para seguir generando una **cultura que valore el bienestar emocional** de la comunidad y promueva la **prevención e intervención temprana**.

Conoce las diferentes charlas que puedes retomar, pica en la charla que más te interese:

[Rompiendo Estigmas de Salud Mental](#)

[Ansiedad y Depresión](#)

[Prevención de Burnout](#)

[Manejo de estrés y Mindfulness](#)

[Manejo de mis emociones Wellhub](#)

[Asesorías Línea TQueremos ORIENTA](#)

Espera las siguientes charlas a través del correo de bienestar integral o por medio del **carrusel de avisos** en el espacio de **MiTec**.

5. No dudes en pedir ayuda: el Tec cuenta con la Línea TQueremos

Desde tu **alimentación** y **economía** hasta tu **bienestar mental y físico**, la **Línea TQueremos** es un servicio dedicado a la comunidad Tec, brindando orientación y asesoría para afrontar diversas situaciones emocionales y mejorar tu calidad de vida.

Actualmente cuenta con **6 tipos de asesorías gratuitas** para **las y los profesores y colaboradores**, y su **familia directa**.

- Asesoría médica (lunes a domingo 24 horas)
- Asesoría psicológica (lunes a domingo 24 horas)
- Asesoría legal (lunes a sábado 9 a 21 horas)
- Asesoría de economía personal (lunes a sábado 9 a 21 horas)
- Asesoría nutricional (lunes a sábado 9 a 21 horas)
- Asesoría veterinaria (lunes a sábado 9 a 21 horas)

*“En este servicio hay **confidencialidad del 100 %**, y además de la llamada telefónica para asesoría psicológica, médica y veterinaria, se activó la posibilidad de tener **videollamada**”, agrega la coordinadora de Bienestar Integral*

También puedes ingresar a [tec.orienta-me.com](http://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, se 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.

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta:

*miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>TQueremos.*

#### 6. Tómate un *break*: un espacio para despejar tu mente

Para colaboradores que requieren de un espacio de tiempo para reflexionar y buscar paz mental es a través de la estrategia **Tómate un *break***.

Esta iniciativa para que en aquellos momentos en donde sientas agobio, angustia o presión puedas tomarte un espacio.

Puedes hacer uso de este beneficio siguiendo los siguientes pasos:

1. Contacta a tu líder y conversa con ella o él.
2. Exprésale por qué te gustaría tomar un *break*\* y de qué manera harías (unas horas, una tarde o un día). No es a cuenta de vacaciones.
3. Respira, tómate un *break* y recarga energía.

Para obtener más información sobre este servicio puedes seguir la ruta:

*miTec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Tómate un Break.*

#### 7. Tus días de descanso son vitales

También puedes asegurar espacios de desconexión con "mis Días de descanso".

Esto son administrados dentro de la plataforma digital del Tec en donde puedes visualizar los días de descanso obligatorio (asuetos) y el calendario de **días solicitados por ti y por tu equipo**.

Esta información la puedes encontrar en los siguientes iconos:



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

Más acerca del Modelo de bienestar para colaboradores Tec

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) **3 de cada 4 personas en México experimentan estrés** y hay un aumento del 25% de **ansiedad y depresión a nivel mundial**.

De acuerdo con estos datos, en los próximos años existirá un incremento de padecimientos en salud mental que impactan el bienestar emocional individual y consecuentemente, familiar y organizacional, según la OMS.

Como respuesta estas cifras, el Tec creó un **Modelo de Bienestar del Tec** que está conformado por **7 dimensiones**, una de ellas es la emocional y de donde se desprenden todos estos beneficios.

*"El Modelo de Bienestar Emocional está diseñado para aumentar la concientización, proporcionar recursos y **fomentar una cultura de salud mental**, que mejore y armonice la calidad de vida de nuestras y nuestros profesores y colaboradores".* explica Treviño.

El **Modelo de Bienestar Emocional** cuenta con diversidad de iniciativas enfocadas a cubrir las diferentes necesidades y situaciones por las que nuestras y nuestros colaboradores enfrenten en su día a día. Algunas de ellas como Línea TQueremos, Wellhub y la cobertura en seguro con alcance a sus familiares.

*"Porque está bien no estar bien en todo momento, buscamos seguir creando una cultura de salud mental y proporcionar herramientas de concientización que pueda impactan positivamente en la salud mental de nuestras y nuestros profesores y colaboradores".*

## Bienestar Integral TEC

Las **7 dimensiones** de nuestro **Modelo de Bienestar Integral** está diseñado para contribuir al **desarrollo consciente, constante y equilibrado** de nuestras y nuestros profesores y colaboradores.



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

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**