

# Viven Semana TQueremos en campus Monterrey



**Luis Mario García | campus Monterrey**

Prevenir y promover un equilibrio en la vida del estudiante es lo que busca la **Semana TQueremos**, a través de diversas actividades como conferencias y talleres, **del 11 al 15 de marzo** en el campus Monterrey.

Conocida otros semestres como *Vive Saludable* o *Semana de la Salud*, con este tipo d eventos se busca concientizar a los estudiantes sobre la importancia de tener un desarrollo en diferentes aspectos de su vida, señaló **Jorge Lozano Laín, director de Bienestar y Consejería de la Región Norte**.

*“Entre una parte holística, una parte de nuestro modelo de bienestar, en su desarrollo social, ocupacional, espiritual, físico, intelectual y emocional”,* explicó.

“Este semestre el tema importante es la parte del agradecimiento, por eso vamos a buscar poner algunas actividades, como un muro de agradecimiento, y van muy enfocadas a esto”, añadió.

Son **26 conferencias** las que se tiene planeadas durante esta semana, que abarcan temas como resiliencia, mindfulness, cómo liberar el estrés y violencia de género, entre otros, con el fin

de extender el conocimiento de los estudiantes en estos temas.

ConferenciasSalud width="2223" loading="lazy">

Además, en el Jardín de las Carreras y en el Pasillo del Edificio IX habrá **stands médicos, de exámenes de la vista, de mediciones corporales** y otras actividades de relajación.

Actividades TQueremos width="1920" loading="lazy">

Lozano Laín señaló que muchos de los problemas psicológicos y emocionales que enfrentan los jóvenes hoy en día se pueden resolver antes de que se ocurran, con la adecuada prevención.

“A nivel mundial los problemas emocionales se han incrementado, y si nosotros nada más tratamos de contener estas problemáticas a través de muchos psicólogos o a través de diferentes talleres para contener a los alumnos que tienen un problema”, explicó.

Laín width="2362" loading="lazy">

Todas las actividades de la Semana TQueremos **son gratuitas**, con **excepción del 5K Color Race** que se realizará el domingo 17 de marzo y que representa el cierre de actividades del evento.

**LEE MÁS:**