

6 cosas que pueden ayudar a tu bienestar; inicia Semana Vive Saludable



Redacción | Staff CONECTA

El departamento de **LiFE (Liderazgo y Formación Estudiantil)** del **Tecnológico de Monterrey** invita a los estudiantes y **Comunidad Tec**, en general, a aprovechar las actividades de la semana **Vive Saludable**, del 5 al 9 de marzo.

Ruth Cuéllar, líder de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey, **explicó a CONECTA** que el área promueve un **Modelo de Bienestar personal**, basado en 6 cosas:

- **Relaciones Positivas**
- **Auto-aceptación**
- **Crecimiento personal**
- **Propósito de vida**
- **Dominio del entorno**
- **Autonomía**



/>>

"Entendemos y promovemos el bienestar como un proceso activo a través del cual los estudiantes tomen conciencia y decisiones para su desarrollo a través de 7 dimensiones: físico, espiritual, emocional, social, intelectual, financiero y ocupacional", afirma Cuéllar.

A lo largo de todo el año, **se promueven acciones para incentivar el desarrollo en esas 6 cosas y en esos 7 apartados.**

"Es una iniciativa que promueve estilos de vida saludable durante todo el semestre con actividades, dinámicas, cursos, talleres, entre otras cosas. Sin embargo, a lo largo de esta semana alineamos los esfuerzos de vivencia en todos los campus tratando de generar consciencia sobre la importancia de este tema", añade.



/>>

En la **Semana Vive Saludable** habrá actividades en todos los campus del país y no solo para estudiantes, sino también para los profesores, colaboradores y padres de familia.

En esta edición de **Vive saludable**, explica Cuéllar, se tendrá un enfoque hacia la salud mental, ofreciendo actividades que apoyan y nos enseñan diferentes técnicas para mejorar el desarrollo de este, como por ejemplo la **importancia del dormir bien, los ciclos del sueño, mindfulness, el uso del silencio**, entre muchas otras más.

En esta liga, se pueden encontrar las actividades que habrá en los campus:

<https://vivesaludable772.wordpress.com>