

Semana TQueremos: iniciativa que impulsa el cuidado de la salud mental



Con información de Kevin Chaires, Tania Aguirre y Natalia Farah

Con el objetivo de promover la salud física y mental en la comunidad del Tec de Monterrey, la institución organizó la **Semana TQueremos**.

Aunque fue de manera virtual, el departamento de **Bienestar y Consejería**, encargado de la Semana TQueremos, ofreció una serie de talleres y actividades para estudiantes, profesores y colaboradores del Tec en la Región Ciudad de México.

La comunidad participó en alrededor de **109 talleres** desde yoga hasta ciberseguridad, cada uno de los campus contó con eventos orientados a las necesidades de su comunidad.

“Es un evento que implica mucho tiempo de planeación y que involucra a mucha gente”, comentó Jesús Onofre, coordinador en el área de **Bienestar y Consejería** del [Tec campus Ciudad de México](#).

En años anteriores este evento se realizaba presencialmente con el fin de mejorar la **salud emocional** de los estudiantes. Sin embargo, con la nueva normalidad se tuvo que digitalizar y adaptar a las nuevas inquietudes de la comunidad.

*“Una de las principales dificultades fue la logística. Toda la semana se realizó de manera **virtual** con los riesgos que implicaba el uso de la tecnología”,* añadió Jesús.

Por el **distanciamiento social** que provocó la cuarentena surgió la necesidad de vincular a la comunidad de nuevas maneras.

*“Si bien creo que puede parecer que es un espacio personal, la realidad es que de verdad no estamos acostumbradas y acostumbrados a brindarnos estos ratos de verdadera **reconexión**.”*

*“Creo que el nombre fue muy padre, **reconexión con nosotras y nosotros mismos**, y sobretodo con las y los demás.”* compartió la psicóloga Clara Acevedo, del [campus Santa Fe](#).



width="900" loading="lazy">

Los estudiantes respondieron al llamado y participaron en la **Semana TQueremos** en actividades que los ayudaron a salir de la rutina y relajarse.

*“El **Escape Room** fue de las más populares. Sirvió para despejar la mente por un momento de todos los trabajos y tareas.”*

*“Personalmente me gustó mucho la actividad del **cine debate**, creo que es un gran medio para visibilizar a las minorías y crear una conciencia colectiva”,* expresó Saray González, estudiante de la Licenciatura en Comunicación y Medios Digitales.

Adriana Gil, estudiante de Relaciones Internacionales del [campus Estado de México](#) también está de acuerdo con el **carácter colectivo de las actividades**, y habló sobre su participación en esta actividad.

*“Me gustaron mucho aquellas relacionadas con **música** porque son una gran oportunidad para platicar y convivir con otros”, expresó.*

Para lograr la planeación de esta semana se realizó una encuesta a los alumnos para tomar en cuenta sus **inquietudes y necesidades** a la hora de diseñar las actividades y talleres.

*“Creo que lo que más me gusta de trabajar en **Bienestar y Consejería** es que al final los resultados son para mi propia comunidad.*

*“Gracias a lo que se hace en este departamento podemos estar más cerca de nuestro objetivo dentro de la comunidad Tec: **estar unidos** sin importar quiénes somos ni de dónde venimos, estando siempre para apoyarnos”, finalizó Saray.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: