

¡Cuida tu salud! Así vivimos la Semana TQueremos en campus Zacatecas



La semana del **12 al 16 de abril** se llevó a cabo la **Semana TQueremos**, un evento semestral en el cual el Tec de Monterrey busca **concientizar** sobre temas de **salud y bienestar** en su comunidad.

¿QUÉ ES LA SEMANA TQUEREMOS?

*“La Semana TQueremos tiene como iniciativa **promover la salud integral**, durante la cual se organizan talleres, pláticas y actividades que promuevan la salud integral,”* explicó **Edgar Muñoz**, líder de Bienestar y Consejería de campus Zacatecas.



width="1366" loading="lazy">

La salud integral de una persona comprende los ámbitos: **físico, mental, social, espiritual, financiero y alimenticio.**

Dicha semana pertenece a un esfuerzo del Tec llamado “**programa TQueremos**” enfocado a brindar apoyo a sus alumnos, maestros y colaboradores.

El programa además comprende iniciativas como la Línea **TQueremos, Wellbeing Gym, Punto Blanco, Positive Coaching**, entre muchos otros proyectos que buscan el bienestar de nuestra comunidad.

“Esta semana nace de la pregunta: ¿Cómo podemos darles a nuestros alumnos habilidades para que no solo crezcan a nivel académico, sino también a nivel personal y emocional?”, declaró Edgar Muñoz.



width="1366" loading="lazy">

¿CÓMO SE VIVIÓ ESTA SEMANA TQUEREMOS EN CAMPUS ZACATECAS?

Por segunda ocasión, la Semana TQueremos se convirtió en un **evento multicampus**, debido a que campus **Zacatecas, Aguascalientes y Ciudad Obregón** unieron esfuerzos para ofrecer una experiencia más enriquecedora para la comunidad.

“El contexto digital nos permitió colaborar para poder **impactar a más alumnos**, además, nos dio la oportunidad de ofrecer **actividades nuevas** que no hubiéramos imaginado realizar antes”, comentó **Sandra Meza**, líder de Bienestar y Consejería de campus Ciudad Obregón.

Durante esta Semana, toda la comunidad estuvo invitada a asistir de manera virtual a **clases, talleres, pláticas y conferencias** de su elección, todas enfocadas a la salud y bienestar.



width="1366" loading="lazy">

Dentro de las actividades que se ofrecieron en esta ocasión, se encuentra el taller de “**Yoga en la cama**”, una clase de **meditación** y un **taller de masaje**.

Además, contamos con **distintos ponentes** en diferentes ramas de la salud quienes impartieron **conferencias** para los alumnos, maestros, colaboradores, padres de familia y público en general.

Algunos de los ponentes fueron el **Dr. Chandra Choubey**, quien impartió su conferencia: “Y todo cambia...”. El psiquiatra **Arturo Berber** compartió su plática: “El sueño es vida” y la psicóloga **Marycarmen Ortiz** expuso el tema de “Parejas Saludables”.

*“La verdad es que disfruto mucho de la Semana TQueremos porque nos da la oportunidad de **intentar cosas diferentes**, saliéndonos de la rutina y cuidando nuestra salud,”* agregó **Thelma Báez**, alumna de cuarto semestre de PrepaTec Zacatecas.

LEE MÁS:

TE PODRÍA GUSTAR: