

Unplugged Day en San Luis Potosí: Día de desconexión para estudiantes



El **Unplugged Day** es un día que empezó a realizar el [Tec de Monterrey](#) a nivel nacional, esto para **preparatoria y profesional**. Consiste en un día de “**desconexión**”, en el cual no tendrás que preocuparte por algún deber de la **escuela**.

Esto motiva a los **alumnos** a desconectarse de cualquier **aparato electrónico** y pasar un día sin los deberes diarios de la escuela para tener un poco de espacio personal, priorizando la **salud mental** tanto de los **alumnos** como de los **docentes**.

Desde marzo es que el [campus San Luis Potosí](#), empezó a mantener este día para todos sus estudiantes y docentes, Pero, ¿por qué se empezó a realizar este día? **Alejandro Reyna** experto en **psicología y líder de Bienestar y Consejería** del **campus San Luis**, nos cuenta:

“Es una necesidad para los estudiantes”

“Es difícil lidiar con tanto estrés y más con la pandemia, nos dimos cuenta que es una necesidad para los estudiantes tener un día para relajarse de todo esto”. Nos cuenta **Alejandro**.



width="900" loading="lazy"> ¿Cómo ayuda a los estudiantes?

Lo que busca el [Tec de Monterrey](#), es que los **alumnos** puedan conectar más con sus familias y tener un poco de tiempo libre para **relajarse**. Por ello, es que desde el pasado **Marzo del 2021** el **Tec** busca principalmente el bienestar **físico y mental** de sus **alumnos y docentes**.

“Fue un día que me ayudó mucho a descansar de toda la carga de trabajo”

“Fue un día que me ayudó mucho a descansar de toda la carga de trabajo por tareas, exámenes o proyectos”. Nos cuenta **Eric Morales**, estudiante del [campus San Luis](#), sobre cómo vivió el **Unplugged Day** el pasado **9 de abril**.

A su vez, para tener una mejor certeza de que los **alumnos y profesores** no tengan de qué preocuparse durante esos días, liberan cualquier **actividad o tarea** que pueda ser calificable, todo para mantener el propósito del día.



width="900" loading="lazy"> Un mejor rendimiento de los estudiantes

Además, el [Tec de Monterrey](#), es de las primeras **preparatorias y universidades** en aplicar esta iniciativa desde que empezó la pandemia por **Covid-19**.

“Si nos damos cuenta de la mejora, en realidad vimos un antes y después”

“Si nos damos cuenta de la mejora, en realidad vimos un antes y después al empezar a realizar esta pausa y se notó mucho en el rendimiento de los estudiantes” Finalizó **Alejandro Reyna** acerca del **Unplugged Day**.

Además de ello, los maestros también priorizan que no se vean afectados los alumnos por el día de clases perdido:

“Pude tener tiempo para desconectarme sin tener que preocuparme de la escuela”

“Fue un día que me relajé mucho de todo, además pude tener tiempo para desconectarme sin tener que preocuparme de la escuela” Concluyó **Eric Morales**, alumno de [PrepaTec San Luis](#), acerca de cómo le ayudó el **Unplugged Day**.



width="900" loading="lazy"> **Próximo Pausa de Bienestar para profesional**

Para los estudiantes de profesional del Campus San Luis Potosí, se aproxima una nueva pausa de bienestar.

Estas pausas son exclusivas para profesional en el semestre Febrero-Junio 2021, y se llevarán acabo en las siguientes fechas:

- Planes anteriores a 2019: Lunes 3 y martes 4 de mayo de 2021
- Planes 2019: Lunes 3 de mayo de 2021

Haz clic [aquí](#) para conocer la agenda de actividades virtuales que Bienestar y Consejería tienen preparadas para el 3 de mayo.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: