

Speakers en TEDx del Tec comparten sus claves para una mente sana



Marco Antonio Regil, Paola Zurita, Diana Flores, entre otros speakers, participaron en TEDxTecDeMty, realizado en el campus Monterrey

10/05/2023

MARLENE GONZÁLEZ

MARTHA MARIANO

¿Qué hace **latir a tu corazón?**

Bajo este lema [TEDxTecDeMty](#) reunió a *speakers* como la youtuber **Paola Zurita**, el conferencista **Marco Antonio Regil**, el ilustrador **Alex Carrillo**, entre otros, para brindar tips de cómo **lograr motivación** y salud mental.

TEDxTecDeMty, **plataforma para compartir ideas**, generar conexiones y nuevas conversaciones, se realizó el pasado **9 de mayo** en la Arena Borregos.

El evento, realizado año con año, es **organizado por un grupo de estudiantes** del Tecnológico de Monterrey, campus Monterrey.

1. Aprende a trabajar en ti

Dejar de dedicarle valor a **situaciones que no están bajo el control** propio y empezar a **sentirse suficientes** fueron las recomendaciones de la mexicana [Paola Zurita](#) durante su ponencia.

*“Deja de tratar de ser suficiente para los demás. **Trabaja en ti**. Se nos ha dicho que tenemos que lograr algo para ser suficiente. Pero **todos nacemos con la capacidad de ser suficientes**”,* dijo la youtuber.

La speaker compartió **6 consejos claves** para realizar una introspección al momento de sentir que se es autosuficiente:

- Examina lo que crees de ti mismo o misma.
- Lo que piensas no necesariamente se vuelve realidad.
- Detecta las fugas energéticas.
- Enfrenta tus miedos.
- Cuestiónate si estás viviendo una vida únicamente orientada por las metas.
- Date cuenta y escribe sobre lo que te hace no sentirte suficiente.



Paola Zurita compartió 6 conceptos para que las personas recuerden son suficientes.

*“Las metas no son malas. Pero si vivimos una vida orientada a las metas **la vida está condicionada hasta llegar a ese lugar**. Así como gozas el objetivo goza el proceso”,* señaló Paola.

2. Cuida de tus raíces

*“Los árboles que tienen las raíces tan fuertes **sobreviven a las inclemencias**, por ello es importante que ustedes tengan raíces fuertes”,* señaló Mario Adrián Flores Castro, vicepresidente de la Región Monterrey.

En su intervención en TEDx Flores señaló que, pensando en las raíces como los cimientos de una persona, estas deben estar **conformadas por sueños**, creencias, valores, miedos y salud.

*“Somos la única especie capaz de ponernos retos, sin embargo, uno de los mayores miedos a los que siempre nos enfrentamos es el **miedo al fracaso**”, comentó el vicepresidente.*

El también director del campus Monterrey explicó que hay estudios que dicen que los **árboles socializan entre ellos** a través de las raíces.

*“Mi mensaje principal es que **cuiden sus raíces**. Deben mantenerlas fuertes. Como los árboles busquen cómo conectarse con los demás porque el camino del crecimiento nunca lo recorreremos solos”, dijo Flores.*

“Es importante que ustedes tengan raíces fuertes”.- Mario Adrián Flores

3. Encuentra tu motivación

Originario de Tijuana, México, el presentador de televisión **Marco Antonio Regil** compartió con los estudiantes **parte de su trayectoria** como comunicador.

*“Desde pequeño jugaba a cantar los éxitos de la radio **utilizando la correa del cinturón** de seguridad como micrófono. Cuando tenía 15 años gané el concurso 'El Súper Locutor del 85'. Allí comenzó mi camino profesional”, mencionó Regil.*

El locutor compartió que uno de sus grandes sueños durante la infancia era **comprar una casa para su mamá**, haciendo de esta la mayor motivación en el trabajo.

*“En mi corazón sospecho que si no hubiera tenido esa motivación yo **no me hubiera podido superar**.*

*“Porque hubo momentos muy duros y difíciles hay que dar gracias porque justo **en ese dolor ahí puedes encontrar tu camino**, aquello que te hace invencible”, concluyó Marco Antonio.*



4. Usa tus herramientas para avanzar

Cuando Alex Carrillo hizo un libro para colorear este fue rechazado por varias editoriales. Lo que no esperaba es que al autopublicarlo en Amazon México **sería *best seller*** en la categoría arte y cultura.

*“Siempre hay que **tener una inspiración**. Una chispa que nos encienda. Tenemos que ver los materiales que tenemos a la mano y saber cómo utilizarlos de la mejor manera.*

*“Haz un boceto visual para saber a dónde quieres llegar. No importa en qué parte del proceso vayas. Si ves que lo que haces no enciende la chispa **es válido dar un paso atrás**, revisar y ajustar”, señaló Carrillo.*

El EXATEC de Animación y Arte digital en el Tec realizó también el cortometraje animado “**Express**”, el cual ganó el **3° lugar** en el [Digital Short Film Fest 2021](#) y fue

exhibido en el [BAM! Festival](#) en Texas, Estados Unidos.

El ilustrador también ha expuesto sus obras en [The Walt Disney Family Museum](#), museo dedicado a la historia, legado y trabajo de **Walt Disney** ubicado en San Francisco, California.

"Siempre hay que tener una inspiración".- Alex Carrillo

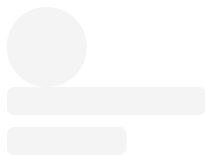
Sobre TEDxTecDeMty

Cada año TEDxTecDeMty busca ser una plataforma para compartir ideas, **generar conexiones** y nuevas conversaciones con personas de la comunidad Tec y su alrededor.

Organizado por un grupo de estudiantes del Tecnológico de Monterrey, campus Monterrey, TEDxTecDeMty **trabaja con la licencia TEDx University**.

Al evento también acudieron el doctor Mario Moisés Álvarez y la doctora Grissel Trujillo, de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del campus Monterrey, para charlar sobre la impresión 3D.

Así como también el empresario **Nayo Escobar** y **Diana Flores**, quarterback de **Borregos Santa Fe** que fue anunciada por la **NFL** como coordinadora ofensiva del equipo de la Conferencia Nacional del Pro Bowl 2023.



[View this post on Instagram](#)



TEDx es un **programa de eventos locales** autoorganizados que unen a la gente para compartir una experiencia similar a TED. Los eventos locales e independientes están marcados como TEDx.

Todos los eventos TEDx engloban diferentes **problemas, ideas y voces** de distintas disciplinas. La variedad es el elemento más importante de este tipo de eventos que nos diferencian del resto.

LEE TAMBIÉN:



Ilustrador EXATEC Alex Carrillo, entre los 100 mexicanos más creativos

Alejandro Carrillo, ilustrador EXATEC, es uno de los 100 mexicanos más creativos, según



conecta.tec.mx • Alejandro Navarrete • Jan 4