

Descubre por qué no te puedes perder la Semana TQueremos



Tener hábitos saludables no se limita únicamente a comer y dormir bien, si quieres saber cómo puedes tener una rutina equilibrada entre cuerpo y mente sé parte de la semana TQueremos

20/08/2019

Conferencias, sesiones de relajamiento, clases de yoga, pilates, meditación, masajes, mandalas y pláticas de prevención serán algunas de las actividades que los jóvenes podrán realizar en la Semana TQueremos del campus Monterrey.

Del 26 al 30 de agosto, se llevarán a cabo un ciclo de conferencias enfocadas en la salud integral, en el **Pabellón La Carreta**, y del 2 al 6 de septiembre se montarán algunos stands de relajación y atención, en el **Pasillo DAF y el Jardín de las**

Carreras.

Esta es una iniciativa que centra los esfuerzos en el bienestar estudiantil a través de diversas actividades, compartió **Jorge Lozano Laín, director de Bienestar y Consejería** de la Región Norte.



“Para ayudar a nuestros alumnos en estos temas desde hace muchos años implementamos la semana de la salud, pero el año pasado le cambiamos el nombre a TQueremos para fortalecer todo nuestro programa”, mencionó.

“Este año nuestro tema principal será el agradecimiento, estamos más enfocados a las necesidades que tienen los jóvenes ahorita, lo que nos hemos dado cuenta es que la salud emocional es muy importante por la problemática que tienen”, afirmó.

El programa de conferencias está conformado por diferentes temas como **Psicología positiva, ¿Cómo ser emocionalmente inteligente?, Yoga de la risa, Micromachismos**, entre otros.

“La invitación es que hagan una autoconciencia partiendo de las dimensiones que me conforman para saber cuál de todas es la que tengo menos desarrollada para ver en qué tema se pueden apoyar”, finalizó.



El programa **TQueremos** surgió en la institución para buscar remediar los problemas que enfrentan los jóvenes en la actualidad, como depresión, ansiedad y estrés.

A través de éste se realizan una serie de acciones para que los alumnos alcancen su salud integral, siendo que en los últimos años las cifras de atención por distintos padecimientos se han disparado.



SEMANA TQueremos

Ciclo de conferencias







26

al

30

de agosto

Pabellón La Carreta





	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
10:30 a 11:30 horas	Mindfulness Fernando Lozano	Resiliencia Marcela Dieck	¿Cómo prevenir la ansiedad y la depresión? Marytza Leal	Anticonceptivos, lo que todo joven debe saber David Olivares	Yoga de la risa Marcela Dieck
12:00 a 13:00 horas	¿Eres emocionalmente competente? Myrna Martínez	Sexualidad para todxs, pero no con todxs Ana Hernández	Psicopatología en la universidad Adriana Amezcua	Arteterapia: el arte del crecimiento personal a través del profesional Patricia Ortiz	Claves para superar una ruptura amorosa y recuperar tu estabilidad emocional Mayra Gutiérrez
13:30 a 14:30 horas	Psicología positiva Cecilia Romero	Estimulación hemisférica cerebral para el manejo del estrés Francisco Camacho	La epidemia de la belleza Lupita Rodríguez	El valor del sueño reparador en jóvenes Francisco Guerrero	¿Adicción a la tecnología?... ¡Desapantálate! Cecilia Negrete
15:00 a 16:00 horas	Prevención de la violencia Instituto Estatal de la Mujer	Abraza tu historia Adriana Villarreal	Cuidado con las etiquetas mentales José Luis Montes	Comunicación para la igualdad Instituto Estatal de la Mujer	Micromachismos Luis Hernández
16:30 a 17:30 horas	Mejorando mi autoestima César Herrera	¿Cómo ser emocionalmente inteligente? Marcela Rodríguez	Yoga sin tapete David Ramos	Fases del amor Martín Martínez	Autohipnosis Américo Ocañas

LOS PROBLEMAS EN LA JUVENTUD

Hasta hace cuatro años uno de los grandes problemas que aquejaban a los jóvenes universitarios tenía que ver con la **depresión**, sin embargo, en tiempos actuales la **ansiedad** la ha desbordado.

Y cuando hablamos de los factores que la detonan se sabe que recientemente los jóvenes tienen **menos tolerancia al fracaso**, así lo compartió, Lozano Laín.

“Vivimos en un tiempo donde cada vez se tienen menos habilidades de comunicación frente a frente, además ahorita lo que los demás piensan de mí también se ha vuelto muy importante, la gente se mide por cuántos likes tengo para sentirme bien”, explicó.

Por otro lado, otro factor de riesgo muy grande son las horas pantalla que tienen los jóvenes y eso hace que no trabajen en otras cosas que son más importantes para la resiliencia.

*“Según la OMS, para estar saludable cada persona tiene que tener un equilibrio entre diferentes dimensiones y las que manejamos como nuestro modelo de bienestar son: **social, ocupacional, espiritual, física, intelectual, emocional y financiera**”,* señaló.

RESULTADOS DE TQUEREMOS

Casos de atención registrados en el campus Monterrey	2017	2018	2019
Depresión	33	54	59
Ansiedad	36	158	203
Manejo del estrés	50	105	123
Ideación suicida	1	10	14
*El número de consultas también aumentó pasando de 2,523 en el 2019 a 4,539 en lo que va del 2019.			