

Inhala y exhala medita en este espacio creado para ti



Meditar 15 minutos diarios puede ayudarte a tener una mejor salud mental, es por ello que el Tecnológico de Monterrey junto con su programa de Liderazgo y Formación Estudiantil inauguran “Punto Blanco”, un espacio de silencio y reflexión, donde la comunidad Tec podrá desconectarse del estrés laboral.

17/01/2020

¿Sabías que una meditación diaria de 15 minutos puede cambiar tu cerebro? Según un artículo de The News York times, la meditación a conciencia trae muchos **beneficios**, entre ellos **reducir el estrés y prevenir de padecer enfermedades relacionadas al corazón.**

Es por eso que el [Tecnológico de Monterrey](#) a través de su **programa estudiantil LiFE**, busca brindarle a los alumno las herramientas necesarias para su formación integral.

Y es que LiFE, significa **Liderazgo y Formación Estudiantil**, va de la mano del nuevo [Modelo Educativo TEC21](#), que tiene a la vivencia estudiantil memorable

como uno de sus 4 pilares.

Este se basa en **5 ejes: desarrollo del talento estudiantil, comunidad incluyente, involucramiento en la gestión y vida institucional, acompañamiento para una vida plena y salud integral.**

En [campus San Luís Potosí](#), para lograr que la comunidad Tec se desenvuelva satisfactoriamente en los 5 ejes, ha implementado una **iniciativa llamada “Punto Blanco”**.

Punto blanco es un **nuevo espacio dentro del campus con la finalidad de brindarle a toda la comunidad un espacio de meditación y reflexión**, debido a que constantemente los estudiantes se encuentran experimentando altos niveles de estrés.

“Este espacio es para que toda la comunidad incluyendo alumnos, profesores, colaboradores y padres de familia puedan tener un espacio de reflexión y meditación” comentó Alejandro Reyna, director de bienestar y conserjería en campus San Luis Potosí

La idea es que en este lugar, el alumno, maestro, colaborador o padre de familia que entre, logre **concentrarse en su respiración, desconectarse del exterior y del estrés** que la los labores dentro de la institución pueden provocar.

Punto blanco también fue diseñado con la finalidad de **mejorar el desempeño académico de los alumnos**, ya que estudios demuestran que realizar **actividades relacionadas a la meditación y relajamiento ayudan a los estudiantes a alcanzar un mejor nivel académico.**

“La intención es que en este lugar se pueda respirar y regular de mejor manera las emociones, pensamientos e ideas”, añadió Alejandro.

Para PrepaTec, este espacio estará disponible en el cuarto piso del Edificio II a un lado del departamento de tutoras, y para profesional en segundo piso del Edificio I, a un costado del centro de reconocimiento de la dignidad humana.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

