

El Tecnológico de Monterrey celebrará en octubre el Mes de la Salud Mental

- *Durante cuatro semanas habrá conferencias, talleres y diversas actividades con el objetivo de reflexionar y brindar herramientas para mantener una mente sana.*
- *En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora anualmente el 10 de octubre, especialistas invitados dialogarán sobre cómo desarrollar la resiliencia y mantener el bienestar emocional en circunstancias adversas.*

Monterrey, Nuevo León, a 5 de octubre de 2021.- Para hablar de la importancia de la salud mental y enfatizar el impacto que ésta tiene en nuestro día a día, el **Tecnológico de Monterrey** celebrará el octubre el **Mes de la Salud Mental** con un programa que incluye conferencias, talleres, paneles y diversas actividades enfocadas en reflexionar y aprender herramientas para mantener una mente sana.

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora anualmente el 10 de octubre, el programa abordará temas como el manejo del estrés y la ansiedad, resiliencia, autonomía emocional, relaciones familiares, alimentación para la salud emocional y trastornos del sueño. Asimismo, se ahondará en herramientas para lidiar con los desafíos a los que se han enfrentado las y los estudiantes durante meses de confinamiento: mindfulness, meditación, hábitos de estudio, cultura del agradecimiento, yoga, primeros auxilios, sensibilización psicoemocional LGBT+ y de perspectiva de género, entre otras.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Durante cuatro semanas, especialistas invitados compartirán sus conocimientos sobre cómo desarrollar la resiliencia y mantener el bienestar emocional en circunstancias adversas. Michele Baldini, con la conferencia “El camino hacia el bienestar mental”, hablará sobre el estigma asociado a las enfermedades mentales; Alberto Hernández Baqueiro y la triatleta Claudia Rivas (9º lugar en los Juegos Olímpicos Tokio 2020) se enfocarán en el poder de la resiliencia, mientras que la psicóloga Carla Fernández impartirá la ponencia “Lo que nos cambia nos hace más fuertes”.

La comunicóloga Vianey Gutiérrez y la productora teatral Paty Silva hablarán de productividad consciente y realización personal, respectivamente. También se

abordarán los temas de estrés financiero, el arte y la salud mental, triángulos en la salud mental y los beneficios de practicar la compasión a través del voluntariado.

Por su parte, Wojtek Plucinski, director del Instituto Mexicano de Yoga dirigirá el taller “¿Dónde te refugias cuando todo está mal?”, mientras que el psicoanalista Mauricio Gómez, la doctora en Literatura Hispánica Griselda Córdova y la socióloga Melissa Garza participarán en el panel “*Ghosting, gaslighting y lovebombing, ¿nuevas palabras, nuevas relaciones?*”.

“Para el Tec de Monterrey, bienestar integral es el estado de las personas y las comunidades que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en las dimensiones física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera, en armonía con su entorno. El objetivo primordial del **Mes de la Salud Mental** es que todas y todos los que formamos parte de la comunidad Tec nos sumemos a la reflexión sobre este tema y encontremos juntos la manera de mantener nuestras mentes fuertes, positivas y dispuestas para enfrentar los retos que estos tiempos nos han traído”, señaló Carlos Gerardo Ordóñez, Director Nacional de Bienestar Estudiantil del **Tecnológico de Monterrey**.

Consulta el programa completo y **más recursos sobre bienestar integral en <https://tqueremos.tec.mx/>**

Acerca del Tecnológico de Monterrey

El Tecnológico de Monterrey (<http://www.tec.mx>) es una universidad privada sin fines de lucro fundada en 1943 cuya visión es formar líderes con espíritu emprendedor, sentido humano y competitivos internacionalmente. El Tec de Monterrey cuenta con campus en 26 ciudades de México y una matrícula de más de 65 mil estudiantes de nivel profesional y posgrado, y casi 7 mil profesores; además de más de 27 mil alumnos de preparatoria y más de 2 mil 500 profesores en ese nivel. La Institución está acreditada por la Commission on Colleges of the Southern Association of Colleges and Schools (SACSCOC) desde 1950. De acuerdo con el QS World University Rankings (2020) se encuentra en la posición número 158, y en el QS Graduate Employability Rankings (2020) de opinión entre empleadores se coloca como la número 1 en México y como la 40 del mundo. En el Times Higher Education Latin America University Rankings (2019) se ubicó como número 1 en México y 5ª en Latinoamérica; y es la única universidad fuera de EU en el Top Schools for Entrepreneurship (2019) de Princeton Review y Entrepreneur, al ocupar la posición 10 en programas de emprendimiento en licenciatura. Es la institución número 1 en el Sector Educación dentro del Ranking MERCO Empresas que mide la reputación corporativa en México.

Contactos de prensa:

Tere Barragán
Tecnológico de Monterrey
tere.barragan@tec.mx
T.: (81) 8088 4819

Gressia Arévalo
Alterpraxis
gressia.arevalo@alterpraxis.com
T.: (66) 7520 4777

