

## Integridad, el valor de honrarse a sí mismo

- *El programa TQueremos del Tec de Monterrey tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a desarrollar y lograr su bienestar integral por medio de recursos y herramientas sencillas de utilizar.*
- *Durante el mes de julio, la iniciativa “Mis valores y yo” promovió actividades enfocadas al valor de la integridad.*

Los valores representan un papel muy importante en la construcción de la personalidad y la forma de vida de una persona. Hacer la elección de los mismos puede llegar a ser un proceso complejo en el que intervienen diversos factores como la edad, contexto social, red de apoyo y el propio nivel de conocimiento interno. A la acción de honrar el sistema de valores que cada individuo tiene se le conoce como **integridad**.

El valor humano de la integridad es el grado en el que el yo intelectual, emocional, espiritual y creativo encajan en un todo coherente y sincronizado. Es una elección personal y un compromiso de consistencia con honrar la ética, los valores y los principios.

“Fortalecer y ser conscientes del valor de la integridad requiere tomar conciencia de nuestras acciones y con ello construir día con día la vida que queremos llevar”, señala el doctor [Isaac Pérez](#), médico cirujano y estudiante de la maestría en Psicología Clínica Cognitivo Conductual del Tec de Monterrey, quien como parte de los recursos de la iniciativa “Mis valores y yo”, invita a ver los valores como aquella brújula que nos dice cómo actuar.

Para el Tec de Monterrey, el bienestar integral es el estado de las personas y las comunidades que contribuye a en las dimensiones física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera, en armonía con su entorno. La integridad es un valor que contribuye al bienestar consciente, constante y equilibrado.

El programa TQueremos del Tec de Monterrey tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a desarrollar y lograr su bienestar integral por medio de recursos y herramientas sencillas de utilizar.

Visita el [sitio](#) para encontrar conferencias, artículos, podcasts, playlists, recomendaciones de libros y recursos, abiertos a todo público, para conocer más acerca de la integridad y otros valores.

## Acerca del Tecnológico de Monterrey

El Tecnológico de Monterrey (<https://tec.mx/es>) es un sistema universitario multicampus privado y sin fines de lucro. Desde su fundación en 1943, se ha destacado por su excelencia académica, la innovación educativa, el emprendimiento y la internacionalización, así como por su vinculación con la industria y empleadores, y su gran capacidad de ejecución. Cuenta con campus en 28 ciudades de México; una matrícula de más de 67 mil estudiantes de nivel profesional y posgrado, y casi 7 mil profesores; además de más de 26 mil alumnos de preparatoria y 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 (2023), se encuentra en la posición 170, ubicándose en el lugar 30 entre las universidades privadas del mundo; y en el QS Graduate Employability Rankings (2022) como la número 1 en América Latina y la 26 del mundo. En el Times Higher Education Latin America University Rankings (2022), se sitúa como la 1 de México y 5 en América Latina; siendo además la única universidad fuera de EE. UU. en el Top Schools for Entrepreneurship Ranking (2022) de Princeton Review y Entrepreneur, al ocupar la posición 6 en programas de emprendimiento en nivel licenciatura. Pertenece a diversas redes de prestigio internacional como la Asociación de Universidades de la Cuenca del Pacífico (APRU), Universitas 21 (U21) y The Worldwide Universities Network (WUN), entre otras.

### Contactos de prensa:

Teresa Barragán  
Tecnológico de Monterrey  
[tere.barragan@tec.mx](mailto:tere.barragan@tec.mx)  
T.: (81) 8088 4819

Zareth Santos  
Alterpraxis  
[zareth.santos@alterpraxis.com](mailto:zareth.santos@alterpraxis.com)  
T.: (55) 8565 8204