

Bienestar integral durante la pandemia

Carlos Ordóñez
carlosordonez@tec.mx



Tecnológico
de Monterrey

Julio 2021

Antecedentes

Nuestros estudiantes están en la misma tormenta, pero no en el mismo barco, por lo que identificar sus necesidades y atenderlas con enfoques diferenciados se volvió una prioridad.



Primer año

Profesional:

- Conectividad Social
- Manejo de emociones
- Mentalidad de crecimiento

Preparatoria:

- Integración
- Vivencia
- Conexión con tutores



Segundo Año

Profesional:

- Esperanza de regresar
- Expresión de emociones
- Bienestar y autocuidado

Preparatoria:

- Expresión de emociones
- Afinidades
- Exploración



Tercer Año

Profesional:

- Valoración personal
- Voluntariado y servicio
- Bienestar ocupacional

Preparatoria:

- Momentos de cierre
- Continuidad
- Entusiasmo



Cuarto Año

Profesional:

- Manejo de duelo
- Aprecio y gratitud
- Propósito de Vida

Definiciones



Vivencia semestral focalizada

A lo largo del semestre se realizaron actividades para atender las necesidades específicas de nuestros estudiantes, desde el primer año de preparatoria hasta los que están a punto de graduarse de profesional, así como los recién graduados.



Se invitó a los y las docentes a llevar a cabo sus clases con actividades alternativas al uso de zoom un día al mes, durante marzo, abril y mayo.

Se les brindaron diferentes recomendaciones de actividades cortas enfocadas al bienestar para realizar con sus estudiantes, si así lo deseaban.



Semana TQueremos

Este evento nacional se llevó a cabo del 12 al 16 de abril en todos los campus, y tuvo una programación nacional, y local, alineada a enfoques específicos de acuerdo con el año del programa de estudio en el que se encuentra cada estudiante.

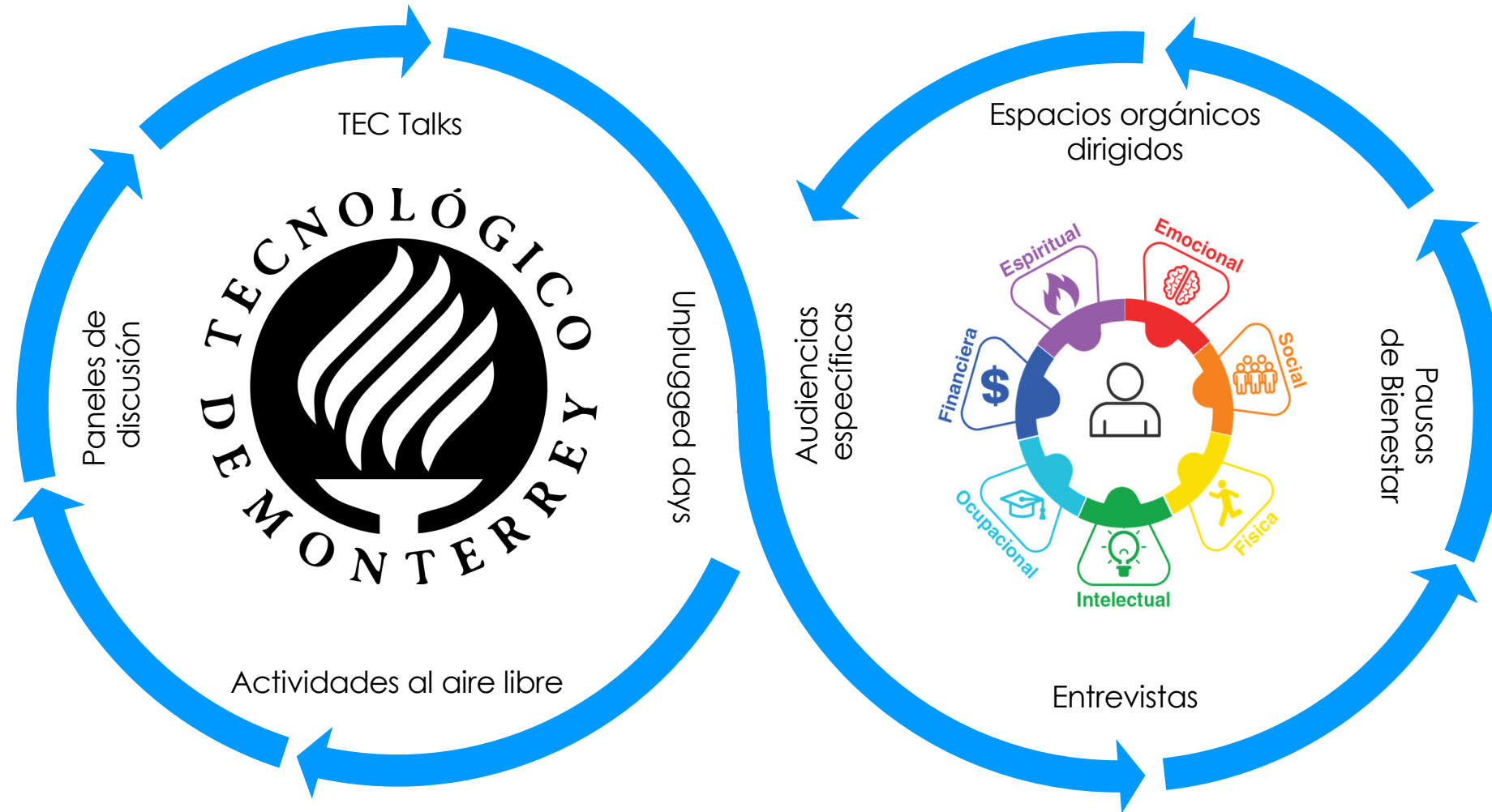


Pausas de bienestar

Con base en el Correo Oficial No. 606 el calendario académico contamos con *dos pausas de bienestar*, el 3 y 4 de mayo para planes anteriores al 2019, y el 3 de mayo para planes 2019 en las que los y las estudiantes podrán enfocarse en su bienestar integral.

Componentes Globales

Formatos de entrega de contenidos diferenciados



Semana TQueremos



LiFE@Home

Mantuvimos la vivencia remota a través de LiFE@home con la atención de más de 8,300 participantes promedio al mes

The screenshot displays the LiFE@Home website interface. At the top left is the logo of Tecnológico de Monterrey. The main header area contains the text "Modelo flexible y digital". Below this is a navigation bar with the following links: INICIO, RECOMENDACIONES INICIALES, ¿CÓMO APRENDERÉ?, HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS, EN CASA ME SIENTO BIEN, LIFE@HOME, and PREGUNTAS FRECUENTES. On the left side, there is a vertical menu with buttons for: LiFE @home, Escuela de Espectadores, Legacy Talks, MOOCs, Punto Blanco, TQueremos, VibrArt, Vive LiFE, and Wellbeing Gym. The main content area features a large orange banner with the text "Vive LiFE | Oferta Nacional". Below this banner is a section titled "Oferta de actividades - Feria LiFE". Underneath the title, there is a text prompt: "Haz clic en la imagen para consultar la oferta de actividades de tu Campus." Below the text is a large, colorful graphic for the "Feria LiFE" event, which includes the text "Feria LiFE" and "del 10 al 14 de mayo". The graphic also features images of students engaged in various activities like playing drums and painting.

Tecnológico de Monterrey

Modelo flexible y digital

INICIO RECOMENDACIONES INICIALES ¿CÓMO APRENDERÉ? HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS EN CASA ME SIENTO BIEN LIFE@HOME PREGUNTAS FRECUENTES

LiFE @home

Escuela de Espectadores

Legacy Talks

MOOCs

Punto Blanco

TQueremos

VibrArt

Vive LiFE

Wellbeing Gym

Vive LiFE | Oferta Nacional

Oferta de actividades - Feria LiFE

Haz clic en la imagen para consultar la oferta de actividades de tu Campus.

Feria LiFE
del 10 al 14 de mayo

VibrART

VibrART fue el primer despliegue híbrido en campus y logró duplicar su participación estudiantil



Nos encantó tenerte en nuestra
lera edición de VibrArt.
**¡MUCHAS GRACIAS
POR TU APOYO!**

"El arte no es lo que ves, sino lo
que haces ver a los demás."
- Edgar Degas

8 concursos
4 conferencias
magistrales
1,223 participantes
110 ganadores
+700 estudiantes
participando desde
SemanaTec

¡gracias!
+20 hrs de transmisiones
7.2M alcance en RRS
11.4M impacto
32K interacciones

Encuesta PULSO
NPS +86pp

VIBRART
Arts & Culture Festival

LIFE 

Unplugged days / Wellbeing Day

UNPLUGGED DAYS

¡DESAPANTÁLLATE! VIVE LOS DÍAS UNPLUGGED

Para planes TEC21

¿Qué es un día unplugged?

Es un día en el que promovemos la desconexión de pantallas digitales.

*No es un día de asueto.

¿Cuándo son los días unplugged?

Tú escoge un día dentro de las siguientes semanas:

- 1 al 5 de marzo de 2021
- 12 al 16 de abril de 2021
- 31 de mayo al 4 de junio de 2021

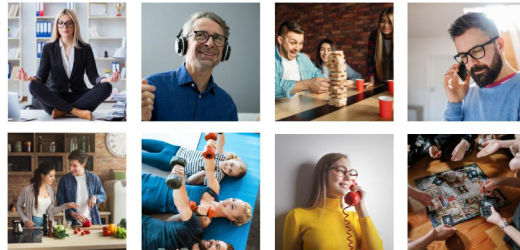
¿Cómo lo voy a vivir?

• Da indicaciones claras a tus estudiantes sobre cómo llevarán su clase ese día.

• Te invitamos a descansar de las pantallas y considerar opciones offline.

ACTIVIDADES SIN PANTALLA

JUEGOS DE MESA



ACTIVIDADES EN FAMILIA

FLIPPED CLASSROOM

HABLAR DE LOS TEMAS QUE TE GUSTAN

¿En qué me beneficia?

- El reducir nuestra exposición a pantallas contribuye a mejorar la calidad del sueño y nuestro descanso.
- Es una oportunidad para salir de la rutina.
- Es un momento para generar formas innovadoras y creativas de alcanzar los objetivos de aprendizaje.





Carlos Ordóñez

AVP, Student Health and
Well-being at TECNOLÓGICO D...



Formación que



Transforma Vidas