

NAVEGACIÓN

# SITIO TQUEREMOS

TQUEREMOS.TEC.MX

## TQUEREMOS

- Consejería Emocional
- Línea TQueremos
- ¿Qué hacer ante una situación de bullying?
- QPR / Testigo Activo
- Ruler
- Seguro de Gastos Médicos Mayores

## PROGRAMAS

- Bienestar en el Aula
- Mis Valores y Yo
- Programa de Conocimiento Interno y Compasión
- Punto Blanco
- Wellbeing Gym

## AUTOCUIDADO

- Alguien como tú
- Charlas de Bienestar
- ¿Cómo hago para...?
- Cuida Tu Mente
- Kits de Bienestar
- Playlists de Estudio
- Reflexión y Pausa
- Workbooks Wellbeing Gym

## SITIOS DE INTERÉS

- Autores Destacados
- Ingenium
- Seize the Awkward
- The JED Foundation
- The Wellness Society
- Wellbeing 360 TV

## CONTACTO

Contacta a Bienestar Estudiantil de tu campus

## RECURSOS POR DIMENSIÓN

- Dimensión Emocional
- Dimensión Espiritual
- Dimensión Financiera
- Dimensión Física
- Dimensión Intelectual
- Dimensión Ocupacional
- Dimensión Social

## EVENTOS

- Eventos próximos
- Eventos pasados

¡Descubre todo lo que ofrece el Sitio TQueremos para trabajar en tu bienestar!

