

menu close



Admisiones y Becas

Vida en Campus

Noticias

Investigación

expand more

CONECTA

El sitio de noticias del Tecnológico de Monterrey

search  chevron\_right search

## Menu Comunidad

- Categorías ▾
- Videos
- Campus ▾
- Escuelas ▾
- Especiales
- Eventos
- English

☰

noticias / [San Luis Potosí](#) / [educacion](#) / [Estudiantes del Tec SLP crean un espacio para la meditación](#)

## Estudiantes del Tec SLP crean un espacio para la meditación



En continuidad al objetivo de desarrollo de la salud y bienestar, estudiantes de Estudios Creativos crean espacios de meditación

Por **Laura López** | **Campus San Luis Potosí** - 29/03/2022 Fotos **Laura López**

La **Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de la ONU** cuenta con 17 objetivos para transformar el mundo. El objetivo 3, **Salud y bienestar**, plantea como meta promover y proteger la salud mental y bienestar de las personas.

Para contribuir a ese objetivo, los alumnos 2do. semestre de **Estudios Creativos** del [Tec campus San Luis Potosí](#) llevaron a cabo la construcción de espacios de

introspección enfocados a la **meditación**.

Con ello, apoyando a disminuir en México los altos niveles registrados de estrés, depresión y ansiedad en la población. El proyecto fue supervisado por el diseñador Rubén Vázquez y la arquitecta Angelica Castrejón, profesores Tec.

Como socios formadores participaron el **Museo Laberinto de las Ciencias y las Artes**, Punto Blanco, el **Parque de Emprendimiento e Innovación** de San Luis Potosí y **Amoato**, un despacho de publicidad internacional mexicano.

habitáculo creado por los alumnos de estudios creativos

*Uno de los espacios construidos por los alumnos.*

## La construcción de un espacio

Con el modelo **Tec21** el aprendizaje se da a través de bloques, periodos de cinco semanas en las que los estudiantes se enfrentan a un **reto** a la par que desarrollan **competencias**.

Durante el bloque de **Representación formal del espacio**, se generó la propuesta de que los alumnos crearan **habitáculos**, espacios limitados y cerrados destinados a ser habitados.

El propósito de estos era provocar un **impacto positivo en la salud**. Tenía que ser 80% de cartón y no debía de pasar el límite gastos impuestos.

Por medio de los materiales y procesos, el habitáculo debía de llevar una **continuidad** y enviar el mensaje correcto, el de un **espacio introspectivo** que a su vez se vuelva público e interactivo para que los que deseen entrar ahí puedan tener un **momento de paz**, un momento con ellos mismos.

habitáculo con el concepto de nopal para la meditación

*Los habitáculos tenían que ser diseñados para ser un espacio de paz e introspección.*

Con este proyecto se buscó que los alumnos desarrollaran competencias como la **creatividad**, la **comunicación** y **conceptualización**, además de que estuvo orientado a las áreas de **arquitectura** y **diseño**.

Se tiene la intención de que estos espacios creados por los alumnos caminen hacia el campus San Luis para que la comunidad del **Tec en San Luis** pueda experimentarlos.

"... los que deseen entrar ahí puedan tener un **momento de paz**, un momento con ellos mismos".

## Prueba y error

Para llevar a cabo este proyecto, los alumnos primero tenían que trabajar en el concepto de su **habitáculo**, para luego diseñarlo. Una vez diseñado, tenían que modelar en 3D y luego construir.

El **proceso creativo** fue el más largo. La parte de conceptualizar, diseñar y modelar se llevó a cabo durante 3 semanas del bloque en las que los estudiantes recibieron retroalimentación de sus profesores y los socios formadores del proyecto.

*"Mucho del proyecto dependió de nosotros mismos",* explicó José Martínez, alumno de Estudios Creativos para **CONNECTA**.

Aunque los profesores supervisaron el proyecto, los estudiantes se involucraban al escoger ideas y hacerlo físicamente. José Martínez cuenta que se trató de **experimentar** y **prueba y error**, ver qué funcionaba para cada equipo y qué no.

"Ya no me da miedo usar programas, ya puedo entrar a uno sin ninguna noción y saber que voy a poder algo".

*"Ya no me da miedo usar programas, ya puedo entrar a uno sin ninguna noción y saber que voy a poder algo",* contó José.

diseño y modelado de espacios

*Parte importante del proceso fue diseñar y modelar.*

## Los socios formadores

*"No tuvieron un socio formador, tuvieron cuatro, y caminar los esfuerzos para 4 socios formadores fue todo un reto para ellos",* explicó la directora de división de Humanidades y Educación y de la entrada de Estudios Creativos, Karla López.

Los socios formadores acompañaron a los estudiantes durante su trabajo y fueron brindando **retroalimentación**. Aprendieron durante el proceso a conectar estos aportes y así trabajar en sus espacios.

*"El impacto que yo puedo observar es cómo logramos que puedan ir cambiando, modificando y conectando todas esas retroalimentaciones",* dijo Daniel Hernández

Navarro, director operativo del Museo Laberinto acerca del impacto del proyecto en ellos.

Parte del proyecto fue aplicar los **contenidos temáticos** del Museo, de las salas o de su **arquitectura** en los habitáculos de los alumnos.

*“Unos no se la creen, otros sufrieron y al final de cuentas se cumplió con el objetivo”.*

Alumnos de estudios creativos diseñan espacios

Los alumnos de estudios creativos presentaron sus espacios en el Museo Laberinto.

## “Yo creo que aquí crecimos más”

En un periodo de 4 semanas los jóvenes de Estudios Creativos trabajaron en su proyecto y desarrollaron múltiples habilidades como la **creatividad, generación de proyecto y comunicación**.

Los proyectos se presentaron en el Museo Laberinto de las ciencias y las artes el día 19 de marzo.

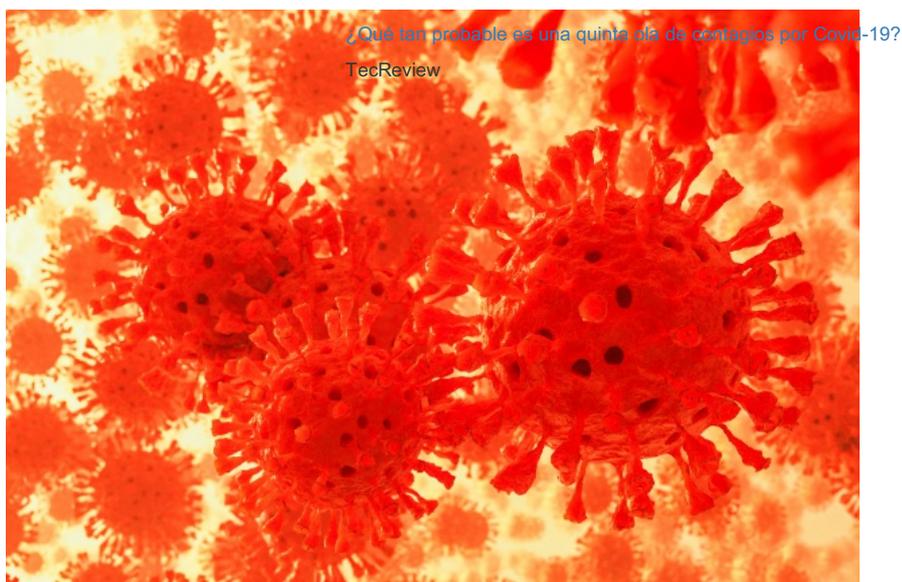
*“En algunos momentos los vi entusiasmados en otros muy frustrados en otros muy alegres, pero finalmente llegan a esta combinación de proyecto montado en un espacio tan importante de la ciudad donde ellos están después de tanto proceso finalmente contentos”,* comentó Karla.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

0

Campus: [San Luis Potosí](#)  
Escuelas: [Arquitectura, Arte y Diseño](#)  
Etiquetas: [Meditación](#)  
Categoría: [Educación](#)

En Nuestros Otros Medios



El EXATEC que usa el lirio acuático para limpiar la presa de Valle de Bravo  
TecReview



¿Qué es el VPH? Mitos, síntomas y cómo protegerte  
TecReview



## Especiales

[Enlace especial con información del coronavirus COVID-19](#)

Toda la información sobre el coronavirus y el COVID-19

[Día Internacional de la Mujer](#)

Día Internacional de la Mujer 2022

[Torneo de robótica FIRST 2022](#)

## Lo más nuevo

[\[Link\]](#)

Estudiantes del Tec SLP crean un espacio para la meditación

29 Marzo 2022

[\[Link\]](#)

¡Innovación para la sociedad! Los logros destacados 2021 en el Tec GDL

29 Marzo 2022

[Busca reducir el tráfico de armas con programa de las Naciones Unidas](#)

29 Marzo 2022

[Borregos Saltillo dentro del top 5 nacional en atletismo CONADEIP](#)

28 Marzo 2022

[La favorita del público: ¿los Óscar necesitaban esta categoría?](#)

28 Marzo 2022

[CONECTA es una sección de Tec Review](#)

[Cristina Ferral, la emperatriz del futbol \(videonota\)](#)

*play\_circle\_outline*

Videos

[Cristina Ferral, la emperatriz del futbol \(videonota\)](#)

[Del universo a las redes, ella es 'La Mujer Cohete' \(videonota\)](#)

[Alumna de PrepaTec y campeona nacional de gimnasia \(videonota\)](#)

## Síguenos

## Síguenos

---

AV. EUGENIO GARZA SADA 2501 SUR COL. TECNOLÓGICO C.P. 64849 | MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO | TEL. +52 (81) 8358-2000 D.R.© INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY, MÉXICO. 2018

\*DEC-532912 PROGRAMAS EN MODALIDAD ESCOLARIZADA

## Aviso Legal

[Aviso legal](#)

[Políticas de privacidad](#)

[Aviso de privacidad](#)

[Sobre el sitio](#)