

# 5 consejos que te apoyarán en el cierre de tu semestre



La segunda mitad del semestre representa una oportunidad para sacar provecho de las actividades y clases presenciales aunadas a la vivencia estudiantil que ofrece el modelo flexible de HyFlex +Tec.

En una entrevista para **CONECTA**, los **Mentores de Éxito Estudiantil** en el [Tec campus Querétaro](#), **Ethna Castillo** y **Miguel Ángel Téllez**, compartieron una serie de recomendaciones para disfrutar de la experiencia universitaria y continuar con un alto desempeño académico.

*“Esta es una excelente oportunidad de volver y retomar la vida estudiantil, de realizar actividades”,* explicaron.

A continuación, se presentan cinco consejos para allanar el camino hacia un cierre de semestre exitoso.

## 1.- Clases presenciales: una realidad segura

Este semestre el campus ha **incrementado la posibilidad de acudir a más actividades presenciales**, lo que permite el regreso a la interacción social entre la comunidad estudiantil, tomando las medidas de sanidad necesarias.

*“Ha favorecido muchísimo el que los estudiantes estén en el campus y puedan tener diversas actividades de vivencia, tanto académicas como de interacción social con compañeros y profesores”, afirman los Mentores.*



width="900" loading="lazy">

Además, se está preparando para una máxima presencialidad en el mes de noviembre, lo que es un gran impulso para volver a cargar baterías y concluir el semestre.

## **2.- Cuida de tu salud en todos los ámbitos**

Las **esferas de bienestar, enfocadas al cuidado físico, emocional, financiero y social**, resultan fundamentales para el desarrollo óptimo de la comunidad Tec.

Regresar a los **hábitos de organización previos**, representa la oportunidad de aprender y mejorar, así como de establecer horarios para llevar a cabo actividades académicas, físicas, culturales y de esparcimiento.

Asimismo, los mentores enfatizan la importancia de encontrar el balance para vivir una experiencia estudiantil inolvidable, lo que resulta en el fortalecimiento de la responsabilidad.

*“Ahora que empezamos a regresar es muy importante cuidarnos, ser muy conscientes de las acciones que hacemos, cómo nos cuidamos a nosotros y los demás”, añadieron.*



width="900" loading="lazy">

### 3. - Acude a los mentores de éxito estudiantil

Los **mentores de éxito estudiantil** no se centran específicamente en la vivencia académica de los alumnos, pero sí en el **bienestar y éxito como personas y estudiantes en progreso**. El buscar apoyo en ellos, puede ser la opción perfecta para clarificar las ideas que estén representando un descenso en la motivación personal.

*“Somos la pieza que puede necesitar cuando un estudiante se siente mal emocionalmente o físicamente, en alguna de sus esferas de bienestar”.*

Además, proporcionan información basándose en la situación de cada alumno, encontrando en conjunto las mejores viabilidades para solucionar cualquier inquietud.

*“Nosotros tenemos cierta información y conocemos los recursos que tiene el Tec para mitigar cualquier situación. Las sugerencias que podemos hacer siempre dependen de las inquietudes que se tienen”.*



width="900" loading="lazy">

#### 4.- Aprovecha las actividades LiFE para despejarte

Los **talleres LiFE** tanto híbridos como remotos, ofrecen diversas **actividades culturales y deportivas** las cuales pueden ser una distracción temporal de las responsabilidades académicas, así como aquellas clases que procuran la salud mental.

*“Para quien no ha podido regresar de manera presencial, existen actividades a las que se pueden integrar de manera virtual, como son las actividades LiFe de meditación, a las cuales se pueden involucrar para avanzar en el sentido de bienestar emocional”.*

***“Ahora que empezamos a regresar es muy importante cuidarnos, ser muy conscientes de las acciones que hacemos, cómo nos cuidamos a nosotros y los demás”***

En caso de no haber registrado una materia desde inicio de semestre, puedes aprovechar los talleres LiFE Express, los cuales tienen una extensión semanal, ofertando clases únicas y diferentes.

#### 5.- De ser necesario, recurre a la red de apoyo

El Tec cuenta con distintas áreas para brindar un acompañamiento integral. Así, el departamento de **Bienestar y Consejería** o la línea **TQueremos** forman parte de una de un equipo enfocado al cuidado de estudiantes, profesores y colaboradores.

No obstante, los mentores actúan como un apoyo inmediato en el que ofrecen su ayuda desde un aspecto emocional, redirigen en caso de ser necesario y otorgan un acompañamiento.



width="900" loading="lazy">

*“Somos una red de apoyo bastante fuerte para nuestros estudiantes en la que juntos podemos encontrar estrategias para salir adelante”, puntualizaron.*

La experiencia universitaria puede ser una época de confusión. Como menciona Miguel Telles:

*“Más que un declive en la actitud, es un vaivén en cuanto a la energía que tienen los y las estudiantes durante el semestre”, pero seguir con estrategias que alienten un desarrollo académico activo se puede lograr un exitoso y esperado cierre de semestre.*

El Tec se enfoca en proporcionar diversas herramientas que acompañen a sus estudiantes durante su estancia profesional, brindando ayuda especializada y específica para cada situación.

**¡No dudes en acercarte a las áreas que se ofrecen en el campus!**

**SEGUIR LEYENDO**