

Disfrutan al máximo la Semana Vive Saludable en Irapuato



Mauricio Aguilar | Campus Irapuato

La Semana Vive Saludable es una iniciativa que **promueve estilos de vida saludable con actividades, dinámicas, cursos, talleres**, entre otras cosas. Generando consciencia sobre la importancia del cuidado de la salud.



/>>

El departamento de **LiFE (Liderazgo y Formación Estudiantil)** del Tecnológico de Monterrey invitó a los estudiantes y Comunidad Tec, en general, a aprovechar las **actividades de la semana Vive Saludable**, del 27 al 31 de agosto.



/>>

Fanny Valencia, líder de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey, explicó que el área promueve un Modelo de Bienestar personal, basado en 6 cosas:

- **Relaciones Positivas**
- **Auto-aceptación**
- **Crecimiento personal**
- **Propósito de vida**
- **Dominio del entorno**
- **Autonomía**

Los alumnos asistieron a clases de yoga y pláticas de prevención de suicidio, mientras que en los recesos, podían encontrar snacks saludables.

Así mismo hubo mandalas zen en el Learning Commons para que los alumnos pudieran colorearlas en conjunto a la par un salón entero fue convertido en un pequeño spa con masajes, mesoterapia y otros servicios.

Contamos con la participación de Ópticas Lux quienes ofrecieron exámenes de la vista y lavado electrónico de lentes, ambos gratuitos, abiertos para cualquier miembro de la comunidad Tec.



/>>

En el marco de esta semana se llevó a cabo el Día Ruler que si viste la película “Inside Out” y te identificaste con los personajes; tristeza, alegría, furia o temor, podrás entender fácilmente el modelo RULER, creado por la Universidad de Yale en su Centro de Inteligencia Emocional, y con el cuál se tiene convenio en PrepaTec.



/>>

En esta ocasión el día RULER se realizó el 29 de agosto, y se le pidió a los alumnos vestir de alguno de los cuatro colores de este modelo: rojo, verde, amarillo o azul; dependiendo de la emoción con la que se sintieran identificados.



/>>

Los alumnos de profesional vivieron talleres de Mindfulness y Manejo de Estrés, impartidos por Fanny Valencia **Líder de Bienestar y Consejería** del Tec de Monterrey campus Irapuato.



/>>

Finalmente, los alumnos de preparatoria asistieron a sesiones de zumba y body combat, este último como parte de las nuevas disciplinas disponibles en el departamento de LiFE (Liderazgo y Formación Estudiantil).