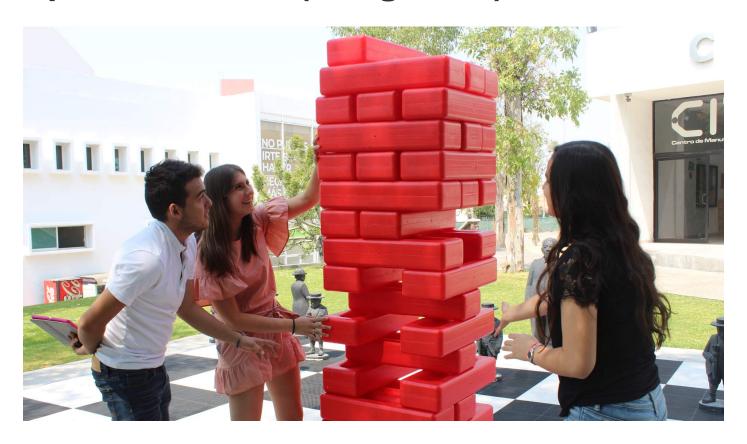
Pianos, puffs y jengas: así son los LiFE Spots en el Tec (fotogalería)



Vas saliendo de una clase, de tu práctica deportiva o de tu reunión en equipo, pero tienes un tiempo libre hasta tu próxima actividad, ¿qué quisieras hacer?

Si te encuentras en uno de los **campus del Tec de Monterrey**, podrías tocar el piano, la guitarra, jugar con un jenga gigante o descansar en una hamaca,

Estos rincones o espacios son llamados **LiFE Spots**, que te permitirán contar con un equilibrio en tu día a día.

En los campus puedes encontrar alguno o varios de los siguientes tipos de LiFE Spots:

Music spot: En estos espacios puede haber instrumentos musicales como pianos, guitarras acústicas o cajones peruanos. Además algunos de estos spots cuentan con mesas y sillas como espacio de conviviencia.

• ¿En qué te ayuda? Se ha encontrado que la música ayuda a las personas a desempeñarse mejor en situaciones de alta presión.

Nap room y oasis spot: ¿Qué puedes encontrar? Camastros, puffs o hamacas.

 De acuerdo con Sara Mednick, profesora de la Universidad de California-Riverside y autora de "Take a Nap! Change Your Life", dice que tomar una siesta aumenta el nivel de productividad. **Play spot:** En este tipo de spots juegos de mesa tradicionales como "Conecta 4" o el "Jenga" los podrás encontrar de tamaño gigante

• Diversos estudios señalan que al momento de jugar las personas liberan endorfinas, las cuales ayudan a tener felicidad y alegría.

Estos espacios forman parte de <u>Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)</u>, que busca que los alumnos vivan el Tec con vivencias memorables. Uno de los 5 ejes que cuenta este nuevo modelo formativo, es el de **salud integral**.

Ejes del Modelo LiFE. width="1104" loading="lazy">

El <u>modelo formativo LiFE</u> se enfoca en brindar al estudiante una formación integral que potencie su talento personal, liderazgo y autorrealización, considerando su equilibrio físico, emocional e incluso espiritual.

"LiFE es parte del proceso de transformación del Tec", explica, en entrevista previa con CONECTA, Luis Raúl Domínguez, director de LiFE.

LiFE va de la mano del Modelo Educativo TEC21, que tiene a la vivencia estudiantil memorable como uno de sus 4 pilares.

LEE TAMBIÉN: