

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 convivencia.

- *¿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 [Liderazgo y Formación Estudiantil \(LiFE\)](#), 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 [modelo formativo LiFE](#) 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: