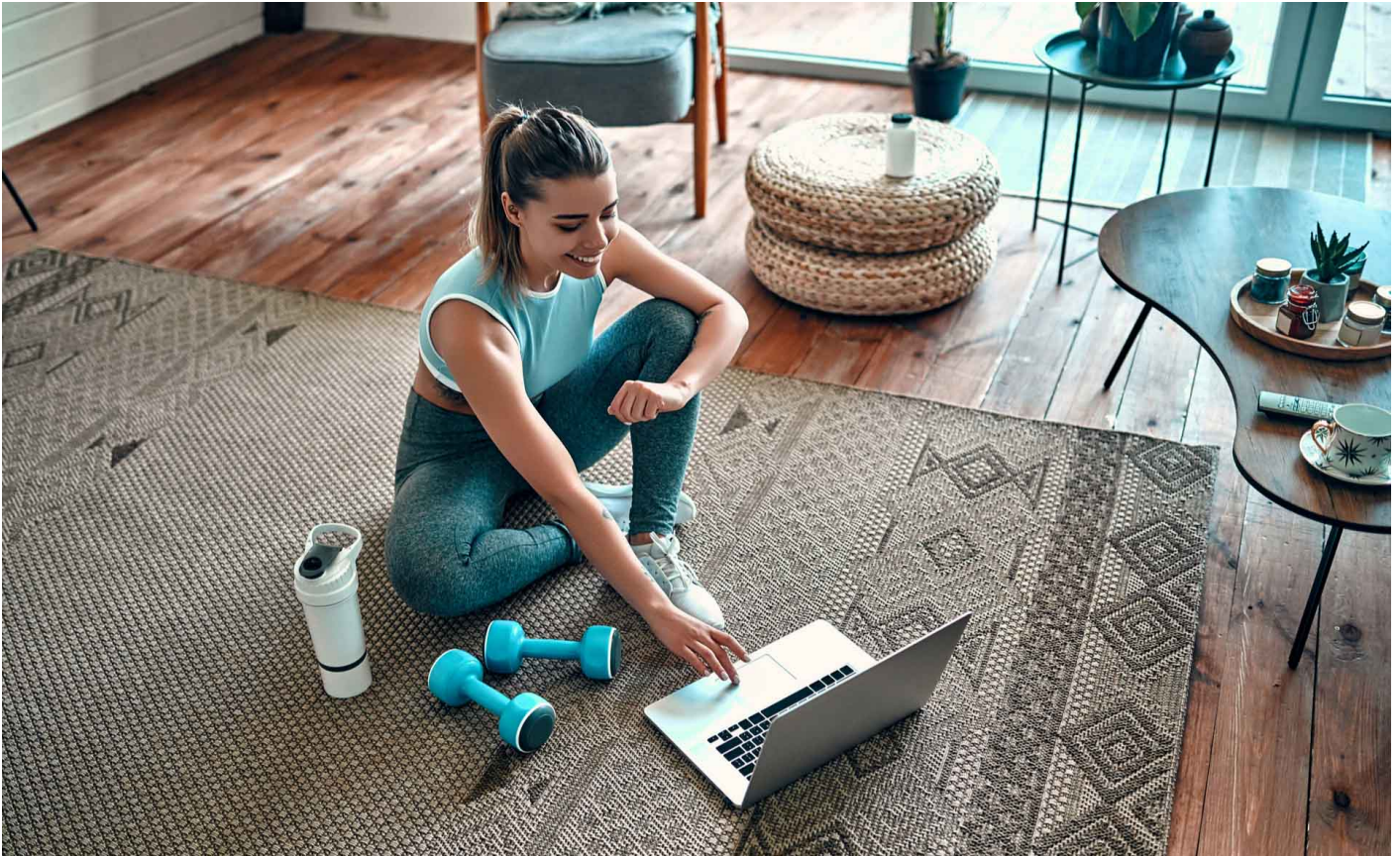


LiFE@Home: vive el Tec desde tu casa



Con el fin de seguir el desarrollo de competencias de sus estudiantes y fomentar su bienestar integral con actividades físicas, emocionales y espirituales, el Tec de Monterrey crea el programa [LiFE@home](#).

Esta es una adaptación de los programas de [Liderazgo y Formación Estudiantil \(LiFE\)](#) al **entorno no presencial** en donde encontrarás una selección de **más de 1,200 actividades**.

Este programa es parte del [Modelo Flexible Digital Plus](#) que el Tec puso en marcha ante la **contingencia del COVID-19** para velar por la salud de su comunidad, y **asegurar su continuidad académica y formativa**.

{"preview_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video_embed_wysiwyg_preview/public/video_thumbnails/0 Video (Adaptable)."}]

"LiFE@home se convierte en uno de los grandes pilares de nuestro Modelo Flexible Digital Plus para que junto con sus clases, nuestros estudiantes **continúen haciendo lo que más les apasiona**.

"Se convierte en un habilitador para que continuemos en un proceso de integración social para **mitigar las situaciones de salud emocional** que se da por el distanciamiento social", dice Luis

Raúl Domínguez, director de Liderazgo y Formación Estudiantil del Tec.

Todos los estudiantes del Tec se pueden integrar **vía Zoom**. Solo accede con tu **cuenta institucional** a la sesión de tu interés.

¿QUÉ RUBROS ABARCA LIFE@HOME?

Cuatro estrategias tiene la oferta de actividades para los estudiantes:

1) Oferta Nacional

Selección de 64 actividades artísticas, deportivas, de Liderazgo y Vivencia, Bienestar y Consejería, así como Centro de Vida y Carrera.

También **se ofrecen 50 cursos gratuitos** (MOOC) de temas como: salud, música, arte, liderazgo, psicología y bienestar, entre otros, e incluso pueden **[obtener una certificación sin costo.](#)**

2) Gaming Esports

Podrás encontrar información actualizada sobre la **[Borregos Esports Cup Telcel](#)** y de los próximos torneos nacionales de Esports, una convocatoria abierta a todos los alumnos del Tec de Monterrey.

"Incluso hemos creado nuevos torneos: uno de Madden y una de FIFA para que quienes gusten del gaming puedan participar", dijo Luis Raúl.

3) Borregos at home

Sección especialmente creada para que los alumnos puedan formar parte de un equipo representativo o selección. Aquí podrás contactar a tu entrenador para dar continuidad a tu entrenamiento de manera virtual.

4) Actividades y vivencia en tu campus

En esta sección encontrarás un directorio de contactos para consultar la oferta de actividades de tu campus que puedes llevar a cabo desde tu casa, así como el cupo disponible para cada una de ellas.

*"Hacer ejercicio en casa y mantener (o desarrollar) un **estilo de vida activo** es una parte importante para mantenernos sanos en mente y cuerpo",* enfatiza Angélica Méndez, coordinadora de Bienestar Integral del Tec de Monterrey campus Querétaro.

Complementar tu trabajo con un poco de **mindfulness, yoga, pilates o baile** puede ser una muy buena idea para activar a tu cuerpo y encontrar un balance físico y emocional, agregó.

*"Para nosotros es muy importante complementar tu preparación académica con tu desarrollo físico, emocional y espiritual, que contribuyan a **potenciar tu talento**",* concluyó Luis Raúl.

Para conocer la oferta, puedes visitar el sitio de **[MiTec](#)** en el **[apartado LiFE@home.](#)**

Con información del staff CONECTA campus Querétaro.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA: