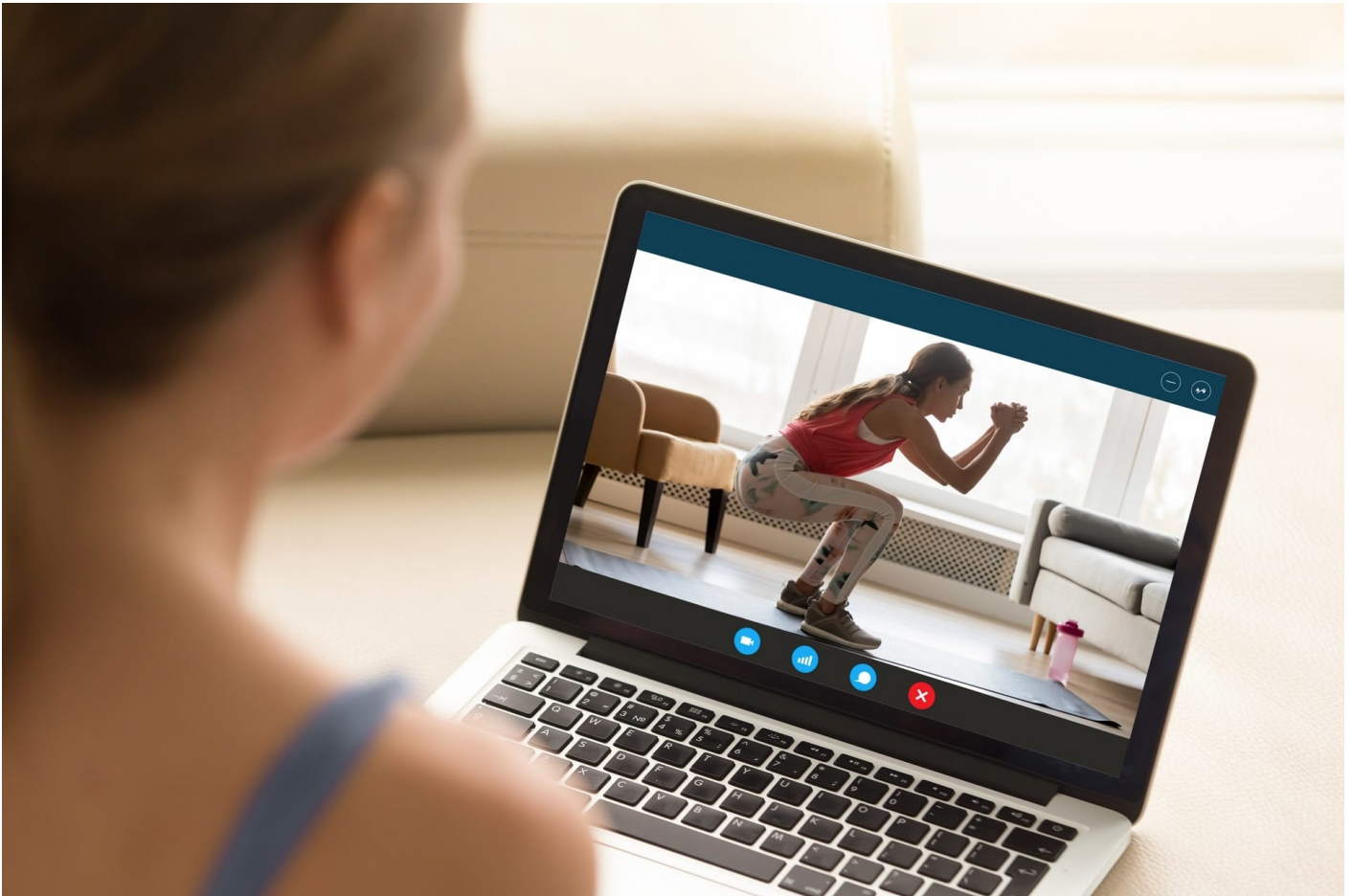


La innovación y la creatividad en actividades formativas (opinión)



Jorge Lozano Laín | Opinión | Bienestar y Consejería Región Monterrey

A partir de Marzo del 2020, todo cambió. La llegada, ya esperada, del **COVID-19** a nuestro país, dio como resultado un confinamiento que ha durado ya más de 9 meses.

Ante este aislamiento, el **Tecnológico de Monterrey** reaccionó con la creación de un **Modelo Flexible Digital** para continuar con la encomienda de “Liderazgo, innovación y emprendimiento para el florecimiento humano”.

El Modelo de aprendizaje flexible y digital, está diseñado bajo un formato que combina la experiencia del profesor mediante sesiones virtuales apoyadas en el uso de tecnología.

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 creó el programa **LiFE@home**.



width="711" loading="lazy">

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 mil 200 actividades.

Uno de los pilares del **Modelo Educativo Tec21** es precisamente las actividades de LiFE, al estar ahora en confinamiento, debemos hacer actividades de formación integral y es allí donde nace LiFE@home. que es proveer de actividades formativas a distancia.

De acuerdo a nuestro modelo de Bienestar, tenemos siete dimensiones a desarrollar: Intelectual, Social, Ocupacional, Espiritual, Física, Emocional y Financiera. Por lo que desarrollamos actividades para su desarrollo integral.

Cuatro estrategias tiene la oferta de actividades para los estudiantes, las cuales pueden acceder a través del portal de alumnos del Tec:

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.

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.



width="600" loading="lazy">

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.

Nuestro Decano Nacional LiFE, Luis Raúl Domínguez, comenta: "Para nosotros es muy importante complementar la preparación académica con el desarrollo físico, emocional y espiritual, que contribuyan a potenciar su talento".

TQueremos

En LiFE nos preocupamos para que continúen desarrollando competencias y fomentando su bienestar integral.

En las actividades de **TQueremos** buscamos desarrollar su bienestar Integral a través de la salud.

La **OMS** define salud "no como la ausencia de enfermedades sino como la búsqueda del balance de todas las dimensiones que conforman al ser humano".

Es por ello que en TQueremos desarrollamos actividades de salud, salud mental, actividades físicas, espirituales, equidad de género, de disciplina y respeto, de inclusión, etc. Todo para su formación Integral.

No importa en donde se encuentren, hemos seleccionado una gran oferta de actividades disponibles para los alumnos.

En **bienestar y consejería**, nuestro equipo de profesionales de la salud apoyan en diferentes áreas: nutrición, psicología, salud integral, salud mental, sexualidad, consumo de sustancias, espiritualidad, mejoramiento académico, apoyo a personas con discapacidad, conducta estudiantil y reconocimiento a la dignidad humana.

La creación de LiFE @HOME trajo cómo resultado, atender las necesidades (sociales, ocupacionales, espirituales, físicas, intelectuales y emocionales) de nuestra comunidad TEC.

Pero todo esto no se hubiese podido dar sin la innovación y el trabajo en equipo de sus colaboradores.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: