

¿Por qué sí vivir la experiencia LiFE aún en pandemia?



Aún en la virtualidad, los estudiantes del Tecnológico de Monterrey, [campus Estado de México](#), pueden tener un espacio que **fomente su bienestar y salud mental** a través de la oferta de este semestre del departamento de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**.

Expertas de **LiFE**, comparten el por qué sí vivir la experiencia este semestre aún en pandemia.

“Las actividades de LiFE complementan la formación integral que el Tecnológico de Monterrey brinda a sus estudiantes,

*“En esta pandemia es importante experimentar las vivencias que las clases deportivas, culturales y de salud mental brindan, **para fortalecer el equilibrio en cada una de las áreas de la vida**”, explica Miriam Nava, directora de **Bienestar y Consejería**.*



width="900" loading="lazy">

Las materias LiFE, señala, además de fortalecer los talentos personales, **impactan de manera considerable en la salud mental**, pues al conectar con actividades que desconectan de la rutina académica, permiten al estudiante conectar con experiencias deportivas, culturales o de índole emocional.

*“Esto a largo plazo **impacta de manera favorable en la formación profesional y personal**, además, en estos tiempos de contingencia sanitaria **ayudan a generar espacios recreativos**,*

*“Desde el enfoque de la Psicología Positiva, cuando conectamos con algo que permite concentrarse en actividades disfrutables, **se presenta un estado de FLOW**, este estado ayuda a que mentalmente podamos encontrar momentos de equilibrio, paz y armonía, **impactando favorablemente en el estado emocional**”.*



width="900" loading="lazy">

Desarrollo de habilidades únicas

Por su parte, Sonia Rodríguez, directora de **Arte y Cultura** en el campus, invita a los estudiantes a **inscribirse en las clases de la oferta LiFE** ya que éstas los ayudarán a **desarrollar habilidades únicas** para la vida académica y profesional.

“Las clases LiFE, son las únicas que van a tener en línea donde los vamos hacer pararse, moverse y no estar estáticos todo el tiempo,

*“Además, a través de actividades deportivas, culturales y de liderazgo vas a **desarrollar habilidades únicas de comunicación, trabajo en equipo, entre otras**, que te servirán en tu vida académica y profesional”.*

Aquí te dejamos **10 Tips** para que este semestre inscribas tus materias para la **experiencia LiFE** sin contratiempos.

1. Revisa la oferta de LiFE

En la página <http://www.cem.itesm.mx/life/>



width="900" loading="lazy">

2. Inscribe tus materias LiFE el mismo día que inscribes tus materias académicas

Primero debes seleccionar las materias académicas y luego tus materias LiFE, pero debes hacerlo en el mismo proceso.

3. Recuerda el número máximo de materias LiFE

En el caso de materias deportivas y culturales solo puedes inscribir tres.



width="900" loading="lazy">

4. Asegúrate de tener el espacio disponible

Las materias LiFE no se deben empalmar con tus materias académicas.

5. Verifica en tus materias inscritas que aparezca la materia LiFE

Es importante verificar en la lista de materias académicas ya inscritas, que también aparezca la o las materias LiFE.



width="900" loading="lazy">

6.Si quieres hacer cambios o aclarar dudas...

Hazlo durante los tres primeros días de clases de tu semestre. ¡Es tu última oportunidad para solicitarlo a través de la página de LiFE!

Da click en el banner **Feria LiFE** donde podrás encontrar las ligas de la oferta, los formatos de solicitud de inscripción y las ligas de zoom de cada departamento para dudas o aclaraciones.

7.Consulta la liga de zoom para tus materias

Esta se encuentra al final de la oferta en la página de LiFE.



width="900" loading="lazy">

8.Si deseas dar de baja tu materia LiFE...

Podrás realizar el trámite a partir de la segunda semana de tu semestre.

9.¡Cuida tus inasistencias!

Tus materias LiFE son muy importantes para tu desarrollo, **tienen la misma formalidad que las académicas** y se tomará en cuenta tu asistencia.



width="900" loading="lazy">

10. ¡Prepárate para un semestre muy activo!

En tu primer semana de clases los profesores te indicarán de qué va a tratar la materia, qué materiales vas a necesitar y aclararán cualquier duda.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: