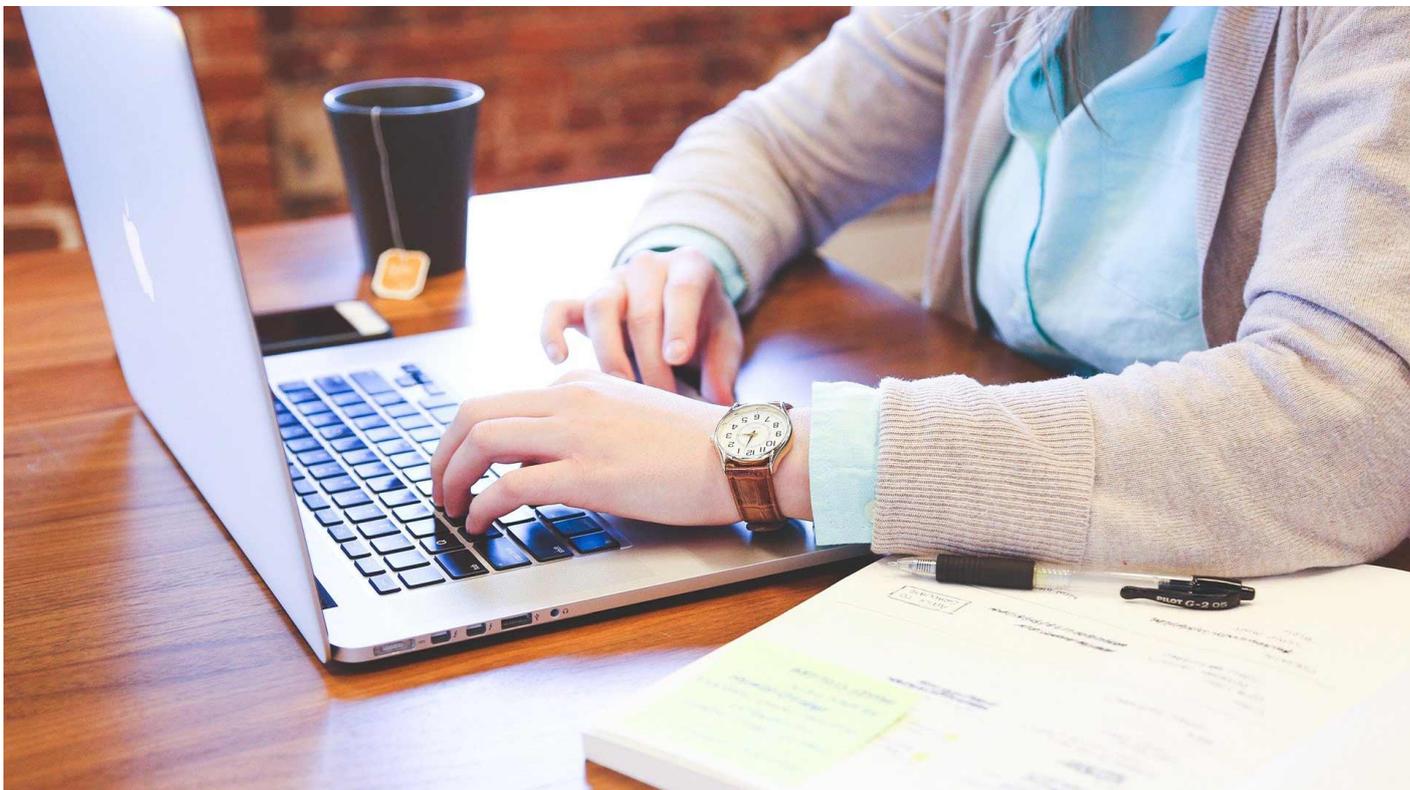


Bienvenido a un “zoomestre” más, vívelo con la mejor actitud



El inicio del semestre febrero-junio 2021 para estudiantes del Tec ya está aquí y con él, nuevos **retos y oportunidades**.

Debido a la pandemia y el semáforo rojo, las clases iniciarán de **manera virtual** esperando el retorno a las actividades presenciales cuando las autoridades estatales lo permitan.

Aunque son varias horas las que pasamos en la computadora y en el zoom para atender nuestros deberes, el departamento de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) ha creado **unplugged day** para disfrutar del ‘zoomestre’.

“Es importante descansar, relajarse, hacer otro tipo de actividades distintas a los trabajos y tareas.

*“**Actividades que nos ayuden**, puede ser de varias maneras, ya sea actividades físicas, recreativas, obviamente con todas las limitaciones que tenemos con el confinamiento”,* dijo Jorge Becerril, profesor del [Tec en Ciudad de México](#), y mentor de LiFE.



width="900" loading="lazy">

Qué es Unplugged Day

Unplugged Day es una iniciativa que consiste en **proveer ciertos días sin la obligación de conectarse a Zoom**, con trabajo asíncrono.

En el unplugged day, los estudiantes tendrán un día sin conexión a Zoom para cubrir material curricular, un día con **trabajo previamente planeado/asignado**.

*“Entusiásmate por este nuevo periodo, por lo que nos espera vivir, lo que nos espera aprender y que todo lo que se nos presente lo asumamos como **retos** y asumirlos con mucho entusiasmo”,* agregó.

Esta iniciativa servirá para **salir de la rutina** de conexión a zoom, tanto para alumnos como profesores, para cuidar el **bienestar emocional**, al bajar la saturación de estímulo virtual.

*“Prioriza las **actividades que son más importantes** y establecer los tiempos. Tener bien visualizados los tiempos de entrega y los requisitos que se piden para cada una de las actividades o tareas o proyectos que se nos están pidiendo, para ir trabajando o sacando lo que impacte más”,* explicó el profesor.



width="900" loading="lazy">

Qué actividades se incluyen

Aunque no hay actividades obligatorias, los profesores del Tec recomiendan algunas acciones durante el **unplugged day**.

1. Rompecabezas, origami, tejer, colorear, dibujar, armar legos, etc.
2. Juegos: Jenga, palillos chinos, matatena, ajedrez, dominó
3. Actividades físicas: bailar, yoga, pilates, ejercicio
4. Actividades de atención plena: caminar con atención plena, contar la respiración, escuchar, recorrido corporal, escribir/comer/cepillarse con la mano no dominante, etc.

Por su parte, Cinthya Fernández, profesora del campus Estado de México, dio tres consejos para un **buen inicio de semestre** que se pueda disfrutar a pesar de la distancia.



width="900" loading="lazy">

1. Ayúdate emocionalmente ordenando tu entorno

*“Es muy tentadora la idea de tomar clase en la cama, en pijama y hasta con la cobija encima, pero eso es **negativo para nuestra mente**.*

*“Ya tenemos suficiente con el aislamiento, haber estado encerrados sin contacto físico con amigos y familia por casi un año. Ventila tu cuarto, recoge basura, acomoda tu escritorio, báñate, arréglate como cuando salías. Esto ayuda a que **tu cerebro se predisponga a estar más alerta** y no que entre en modo sueño, como lo hace cuando estás en cama”.*

2. Toma uno o dos minutos antes de que inicien tus clases para pensar en lo privilegiado o privilegiada que eres

*“Tienes techo, comida, internet, un dispositivo para tomar clases y una red de apoyo que está pendiente de ti y tu bienestar. Piensa en la **gran responsabilidad** que tienes de sacar el mayor provecho de tu día, de tus clases.*

*“Reconoce a tus profesores y compañeros cuando hagan algo fuera de su zona de confort. En la medida en la que tú también ayudes a crear una atmósfera de confianza, inclusión y respeto, **tus clases mejorarán** y las disfrutarás más”.*



width="900" loading="lazy">

3. Date permiso de sentirte abrumado, triste, enojado o enojada cuando estas emociones lleguen.

*“Reconócelas, dales un lugar y luego enfócate en canalizarlas **para retomar el ánimo**, hacer tus tareas, tomar tus clases y aprovechar el tiempo en casa.*

*“Cuando ignoramos nuestras emociones, ellas terminan por dominarnos. Considera que tus compañeros o compañeras, profesores y familiares están pasando por lo mismo que tú, busca crear una **red para hacer catarsis**, desahogarte, compartir y apoyarse los unos a los otros en estos momentos difíciles”.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: