

¡Mantente en armonía! Instructores de LiFE Chiapas te dicen cómo



Mantente en armonía, desarrolla y practica nuevas habilidades con estos ‘tips’ que los instructores de LiFE del Tec campus Chiapas te comparten.

30/04/2020

Este periodo de cuarentena es **la oportunidad perfecta** para **enfocarte en ti** y poner en practica **nuevas habilidades** y **seguir practicando** las que ya tienes.

Para esto, instructores de [Liderazgo y Formación Estudiantil](#) del [Tec campus Chiapas](#) , te comparten algunas sugerencias para **aprovechar el tiempo libre**.

Ellos comparten algunos con **‘tips’ sobre la música, el dibujo y el acondicionamiento físico** para que puedas practicar **desde la comodidad de tu casa**.

LA MÚSICA CATALIZA LAS EMOCIONES

La música destaca en situaciones extraordinarias en las que se necesita un **‘escape emocional’** sobre todo en esta cuarentena.

*“Hoy en día la música puede ser considerada **como un elemento esencial de las actividades cotidianas**”, comenta Jacqueline Dorantes, profesora de música y ensamble del [Tec en Chiapas](#).*

La experta comenta que, **escuchar música aporta ventajas físicas y emocionales**, como el **fortalecimiento de la memoria** y un **mejor manejo de los sentimientos**.

Por esta razón, ella explica que es importante **exponerse a todo tipo de música y experimentar con nuevos géneros**, pues el estímulo es constante y se renueva continuamente.

*“Influye directamente **en nuestro estado de ánimo** y sirve como **motivación en nuestras actividades diarias**. Si pones tu canción favorita, seguro le echas más ganas”, menciona Jacqueline.*



Escucha tu canción favorita, seguro te animarás.

Las ventajas son mayores **cuando se aprende a tocar un instrumento**, debido a que **se desarrollan múltiples funciones motoras y psicológicas**, como la coordinación y la disciplina.

*"Puedes **cantar, componer, practicar** o simplemente **escuchar música** y convertirte en melómano. La música es muy noble y para todos tiene una alternativa",* comparte Dorantes.

"Influye directamente en nuestro estado de ánimo (...)"

La profesora también sugiere, que debes **aprovechar las presentaciones y conciertos en línea que muchos artistas están ofreciendo**, para pasar un buen rato.

SIGUE MOVIÉNDOTE

Conservar el hábito de hacer ejercicio puede ser complicado con todas las comodidades que ofrece el hogar, **pero es fundamental seguir en movimiento.**

*"Las posibilidades que se pueden lograr con **un bastón y una silla son increíblemente bastas**",* expone el coach Eric Cardeña, instructor de acondicionamiento físico de [Tec campus Chiapas](#).

Afortunadamente, **ejercitarse también es un hábito que se puede adquirir y siempre es una buena oportunidad para desarrollarlo.**

Existe una combinación infinita de ejercicios para trabajar todas las zonas musculares del cuerpo y en [LiFE at Home](#) puedes encontrar talleres en distintos horarios para el acondicionamiento físico desde casa.

*"Con **45 minutos al día es más que suficiente**, no es necesario trabajar 3 horas para mantenerse saludables",* señala el entrenador.

Aprende a escuchar a tu cuerpo, evita lesionarte.



El coach también agrega que **escuchar el cuerpo es crucial para evitar lesiones**, sobretodo para los principiantes. **Cualquier dolor leve** en las articulaciones o en los ligamentos **deben ser observados atentamente**.

"Con 45 minutos al día es más que suficiente (...)"

Para no lesionarse, **se debe evitar cargar peso y entrenar demasiado tiempo**, porque sin la supervisión de un experto **los errores están a la orden del día**.

Además, **la alimentación toma un papel crucial para mantenerse saludable**, no consumir alimentos calóricos y altos en grasa **es una medida básica de cuidado** de la alimentación.



Una buena alimentación es el complemento ideal para ejercitarse.

SACA EL ARTISTA QUE LLEVAS DENTRO

*“Nadie no sabe dibujar, es decir, **todos saben dibujar**, se trata de cuán educada esté la mano para ejecutar el dibujo”,* explica el profesor Salvador Durán, encargado del taller de dibujo del [Tec campus Chiapas](#).

Si bien es cierto que **el dibujo puede parecer intimidante** para muchas personas, **no se necesita más que un lápiz y una hoja** para comenzar a dibujar.

Antes de comenzar a dibujar cosas complicadas, **es necesario enseñarle a la mano cómo moverse, practicando trazos de figuras básicas.**

Las sombras dan profundidad y textura a los dibujos, para esto **se debe ejercitar la fuerza que se aplica al lápiz** al realizar el trazo.

Atrévete a dibujar, sólo es cuestión de práctica.



Guiarse de una referencia, ya sea una imagen o un objeto real **es fundamental para fortalecer la coordinación** entre lo que percibe el ojo y lo que se dibuja.

Experimentar con todo tipo de materiales también es recomendable, pues **mejora la versatilidad** y abre las puertas a **nuevos efectos y estilos**.

“De alguna manera, el ser humano tiene la inteligencia para expresar lo que perciben sus sentidos”, indica el profesor Salvador.

Al igual que todo, la destreza será directamente proporcional a la constancia y perseverancia con la que se practique.

La procrastinación puede que parezca tentadora con todas las comodidades y facilidades que la tecnología ofrece, **pero siempre el resultado de la disciplina es más satisfactorio**.

"(...) el ser humano tiene la inteligencia para expresar lo que perciben sus sentidos."

¡Y recuerda! **el número de asistencia emocional, nutricional, legal y de economía familiar** están **disponibles los 365 días del año, las 24 horas del día** con cobertura en todo el país, **llama al 800-813-9500**

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

