

# ¡Impulsan su bienestar! Alumnos de campus MTY visitan Wellness Center



Un nuevo semestre arrancó en el [campus Monterrey](#) y con él actividades remotas y presenciales, algunas de éstas son las clases deportivas a realizarse en el [Wellness Center](#).

*“Acabo de entrar a la alberca, la verdad no me lo imaginaba así de bonito, vengo con la idea de tomar la clase de natación durante todo el semestre”,* dijo **Alejandro Álvarez Rodríguez**, estudiante de [Mercadotecnia](#) de quinto semestre.

Este nuevo recinto ubicado sobre la **avenida Junco de la Vega** (donde se encontraba una parte del Estadio Tecnológico) abrió sus puertas en la **búsqueda de mantener el bienestar integral** de los alumnos y así desarrollar de una manera óptima sus competencias.

El Wellness Center es un edificio de **dos pisos** conformado por el área de la **Arena Tec**, el **gimnasio** climatizado, la **duela de voleibol, basquetbol, alberca, sala de pesas y sala de fitness**.

María Paula León Arce y Alejandro Álvarez Rodríguez alumnos en el Wellness Center width="900" loading="lazy">

Cuenta además con áreas dispuestas para las disciplinas como **yoga, meditación, mindfulness, combate, artes marciales, aerobics, abdomen**, entre otros.

*“El espacio se ve muy bien habilitado porque, por ejemplo, la clase de yoga antes era en una clase de racquet, no había un lugar especial para tomarla”,* compartió **María Paula León Arce**, estudiante de la [Ingeniería en Desarrollo Sustentable](#).

*“Acabo de entrar a la alberca, la verdad no me lo imaginaba así de bonito, vengo con la idea de tomar la clase de natación durante todo el semestre”.*- Alejandro Álvarez Rodríguez

## **Motivan a estudiantes nuevas instalaciones**

**Luis Daniel López Sol**, alumno de [Ingeniería Bioquímica](#) dijo sentirse **motivado** por su clase de natación ya que era una actividad que esperaba poder realizar de **manera presencial** este semestre.

*“Es la primera vez que vengo, la alberca y todas las instalaciones se ven increíbles, vale completamente la pena inscribirse a alguna actividad para poder aprovechar las instalaciones que nos ofrece el Tec”,* detalló.

La estudiante de [Ingeniería en Ciencia de Datos y Matemáticas](#), **Sarah Dorado Romo** afirmó que una de las primera virtudes de este nuevo espacios son las **herramientas** con las que cuenta para que puedan tomar sus **clases deportivas cómodamente**.

*“Me emociona mucho estar aquí, yo vengo a tomar clases de pilates, haciendo mi horario buscaba una actividad deportiva que no fuera tan demandante con mis clases y al ver esta me animé a tomarla aparte porque es presencial”,* expresó.

Luis Daniel López Sol y Sarah Dorado Romo alumnos en el Wellness Center width="900" loading="lazy">

*“Es la primera vez que vengo, la alberca y todas las instalaciones se ven increíbles, vale completamente la pena inscribirse a alguna actividad para poder aprovechar las instalaciones que nos ofrece el Tec”.*- Luis Daniel López Sol

## **‘Nunca había visto algo así’**

De origen español y estudiante de quinto semestre en **Ingeniería Alimentaria, Shia Maruteo**, mencionó que el Wellness Center es un espacio **poco visto en otras universidades**, siendo ideal para continuar con sus actividades deportivas.

*“Este edificio tiene unas instalaciones muy bonitas y grandes, yo nunca había visto algo así y están muy bien porque dan una oportunidad al alumnado para que puedan hacer deporte además de promocionarlo y que más alumnos se inscriban a las clases”,* recalcó.

**Carlos René Reyes**, estudiante en [Tecnología y Producción Musical](#) se mostró emocionado por poder vivir de primera manos las **nuevas instalaciones**, además dijo sentirse agradecido con el Tec por pensar en ellos y su bienestar.

*“Me está gustando muchísimo esta experiencia, desde que antes de entrar me emocioné mucho porque pude ver qué tan grande estaba y ahorita que veo la alberca me siento más entusiasmado de tomar mi clase”*, puntualizó.

Shia Maruteo y Carlos René Reyes alumnos del Wellness Center width="900" loading="lazy">

*“Me está gustando muchísimo esta experiencia, desde que antes de entrar me emocioné mucho porque pude ver qué tan grande estaba y ahorita que veo la alberca me siento más entusiasmado de tomar mi clase”*.- Carlos René Reyes

*“Es la primera vez que veo un lugar así en una universidad”*, destacó **André Ulises Centeno Ruíz**, alumno de la [Ingeniería en Sistemas Computacionales](#).

*“Estoy muy emocionado, este espacio es una muy buena idea ya que incentivan el hacer deporte y mantenerte saludable, en lo personal planeo venir lo más que pueda durante el semestre”*, agregó.

Finalmente, **Sofía Mariel Guzmán Alanís** estudiante de [Economía](#) aseguró que el Wellness vino a ofrecer una **nueva mirada** a las actividades deportivas, todo a través de una **propuesta innovadora**.

*“Están súper padres las instalaciones, nada que ver con las anteriores, está todo muy bonito y organizado, este espacio ya era necesario para todos los estudiantes, invito a todos mis compañeros a que vengan”*, profundizó.

André Ulises Centeno Ruíz y Sofía Mariel Guzmán Alanís alumnos en el Wellness Center width="900" loading="lazy">

El lugar para la salud y el bienestar

Con la visión de ofrecer un **espacio centrado en la persona**, en sus necesidades de **colaboración** y **vivencia** para propiciar la **creatividad, la innovación y el desarrollo** de sus competencias fue construido el **Wellness Center**.

El pasado **16 de junio** fue presentado ante a miembros de algunos equipos representativos y autoridades del Tec de Monterrey, su objetivo es mantener el **bienestar integral y la salud de los alumnos**.

El Wellness Center comenzó a construirse en **mayo del 2019**, se inaugurará oficialmente a **finales de septiembre** y será primordial dentro de los objetivos del área de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**.

**Seguramente querrás leer:**