

¡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: