

# Practicar deporte es una área de oportunidades



Liderazgo, administración del tiempo, trabajo en equipo... son algunas de las habilidades que desarrolla la práctica de algún **deporte**, así lo afirmaron 3 alumnos de equipos representativos del **Tec campus San Luis Potosí**.

Entre los **beneficios para la salud** que conlleva el hacer ejercicio como voleibol, tenis, fútbol y básquetbol, Israel Narváez, del Departamento de Bienestar y Consejería de la institución, explica que se liberan sustancias como la dopamina, que genera un sentido de bienestar.

Del lado **biopsicosocial**, que incluye factores sociales, biológicos y psicológicos; ayuda a que el cuerpo se mantenga despierto y lúcido. Además, son parte **crucial** para manejar el estrés, contribuir al desarrollo físico y consecuentemente, beneficiarse emocionalmente.

Alumnos del **Tec Campus SLP** relatan cómo, adicional a esto, el sentido de responsabilidad y compromiso con sus equipos en las selecciones deportivas, les ha favorecido en otros ámbitos de su vida.

Se necesita de mucho compromiso para estar en un equipo. Fotografía: Pexels.



## El deporte abre puertas

Camila Mata Montoya, egresada de **Ingeniería en Negocios y Tecnologías de la Información**, destaca por su trayectoria formando parte de las selecciones deportivas desde su paso por **PrepaTec**.

Camila le tomó amor al deporte desde temprana edad, pero no fue hasta sus 16 años cuando decidió intentar entrar al equipo de **voleibol femenino**. A pesar de los retos que enfrentó, fue seleccionada junto con otras 23 jugadoras, tanto de profesional como de preparatoria.

“... lo que me ayudó fueron los planes de trabajo que manejaba el Tec.” - Camila

“Realmente cuando empecé a jugar en la institución... tenía un nivel principiante, pero lo que me ayudó fueron los planes de trabajo que manejaba el Tec”, menciona Camila.

Su esquema de entrenamiento físico y con el balón se extendía incluso durante las vacaciones de verano, lo cual la llevó a tener la experiencia de torneos como los **INTERTECS** (torneos entre diferentes Campus del Tec), CONADEIP y torneos locales como La Loma.

Igualmente, esa preparación le dio la confianza de presentarse para los *tryouts* en Holanda mientras estaba de **intercambio** durante la carrera profesional. “Yo creo que eso fue lo que me ayudó lo suficiente para poder tener el nivel que me llevó a Holanda”.

La experiencia le dio la confianza para llegar a otro país. Fotografía: Camila Mata.



#### Beneficios para la vida

Más allá de la condición física, participar en algún deporte ofrece increíbles beneficios. Proporciona experiencias únicas y herramientas para pensar diferente.

“He desarrollado habilidades de **liderazgo y comunicación**, me ha ayudado a ser más perseverante, así como a sobrellevar mis derrotas y aprender de ellas para mejorar. Igualmente, aprendí a trabajar en equipo y a organizar mis horarios”. Comparte Eduardo Llama, estudiante de ingeniería e integrante de la **selección de voleibol varonil**.

“Me ayudó a conocer nuevas personas con historias diferentes...”- Paola.

Paola Contreras, de la **selección de básquetbol femenino** y estudiante de PrepaTec, dice: “me ayudó a conocer nuevas personas con historias diferentes y tengo la oportunidad de hacer algo productivo que beneficia mi salud física y mental. Para mí, el básquet es una parte muy grande de mi vida”, concluyó.

#### SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

Ten todo bajo control con estos sencillos tips para el regreso a clase  
Ten todo bajo control con estos sencillos tips para el regreso a clase

El regreso a clases está aquí, por ello, te compartimos sencillos tips que te servirán para retomar la rutina escolar y lograr ser más organizado este semestre.

tec.mx

Startup busca complementar diagnósticos médicos con acceso vía celularStartup  
busca complementar diagnósticos médicos con acceso vía celular

Con inteligencia artificial y realidad virtual, buscan entrenar y ayudar a médicos a  
realizar diagnósticos y digitalizar estudios para portarlos en un celular.  
tec.mx