

¡Por el bienestar! Actívate en el Wellness Center



Uno de los lugares donde los alumnos y alumnas pueden mejorar su **salud y bienestar integral** mediante **clases deportivas, torneos, y espacios para la libre recreación** es en el [Wellness Center](#).

Este recinto inaugurado en agosto de 2021 ofrece a todos sus estudiantes un **acompañamiento** por parte de **profesores e instructores** que los guían y orientan en distintas disciplinas, así lo señaló **Ivonne Casas**, coordinadora de clases deportivas.

*“Lo que hacemos es proyectar con el ejemplo. Si hacemos lo que nos gusta y lo vivimos con valores, podemos inculcar en nuestros alumnos **motivación, honestidad, comunicación asertiva**, pero sobre todo, **lo que realicen hacerlo siempre con pasión y amor**”, mencionó.*

Las clases deportivas y actividades que se imparten en el **Wellness Center** forman parte de **RecSports**, impulsado por **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**.

A continuación, en **CONECTA** te presentamos algunas de las **habilidades** que puedes adquirir al participar en las **clases deportivas del Tec campus Monterrey**, en voz de **las y los coaches**.

Autoconfianza y seguridad

El instructor **Jesús Hernández**, de la clase de **acondicionamiento físico**, compartió la manera en la que **fortalecer nuestro cuerpo** ayuda en distintos ámbitos; **profesional, académico y personal**.

*“El estar inmerso en esto va a incidir principalmente en cuestiones de **autoconfianza**, de **seguridad** en los estudiantes, además de **formar hábitos**, desarrollar nuevas habilidades y **fortalecerse a través de la constancia**.”*

*“**La constancia es fundamental** para poder generar adhesión a este tipo de actividades, y con esto vas a lograr los objetivos que te hayas propuesto”,* mencionó el profesor.

Clase de acondicionamiento físico en el Wellness Center width="900" loading="lazy">

Además, detalló el desarrollo de habilidades que ha observado en sus alumnos a través de la asistencia y participación activa en las clases.

*“Hay un término que a mi me gusta mucho de **LiFE** que dice que **“el alumno florece”**, florece como persona y en mi experiencia que he tenido con estudiantes, los he visto como justamente han ido floreciendo”,* destacó.

Conciencia plena y autodescubrimiento

La maestra **Ameyalli Rocha**, quien imparte la clase de **yoga**, expresó la manera en que ayuda a los estudiantes a descubrir su potencial a través de nuevos retos.

*“Es un desafío con ellos mismos, con el trabajo de la **conciencia corporal**, (los alumnos) van descubriendo que tienen mucho potencial y que pueden retarse y pueden lograr más cosas”,* comentó la instructora.

Asimismo compartió los beneficios del yoga en el **área emocional**, brindando un espacio seguro y de calma en medio del ajetreo del día a día.

Clase de yoga en el Wellness Center width="900" loading="lazy">

Además de ayudar a **mejorar la flexibilidad**, esta disciplina puede brindar **alivio** a personas que necesitan calmar su mente.

*“Muchas veces por sugerencias de médicos se les recomienda venir a la práctica y decir **“bueno sabes que necesito este momento”** y han descubierto que es un momento de **paz, calma y serenidad**”* resaltó.

"Es un desafío con el trabajo de la conciencia corporal, (los alumnos) van descubriendo que tienen mucho potencial y que pueden retarse" .- Ameyalli Rocha

Superación de obstáculos

La instructora de **ciclismo indoors**, **Libia Sánchez**, mencionó la importancia de **avanzar a pesar de las adversidades** y la manera en la que lo relaciona con la clase que imparte.

"Para mi el ciclismo representa una forma de trabajar en llegar a mis metas a pesar de los obstáculos, a pesar del dolor, de lo difícil que se ponga el camino, fijar mi objetivo y trabajar por él.

"Me ofrece también una oportunidad de meditar en movimiento, cuando practico me siento presente, me hago consciente de cada movimiento, de mi respiración y de todo mi cuerpo", dijo.

Ciclismo Indoor 2022 Wellness Center width="900" loading="lazy">

Autoaceptación y motivación

El instructor de **Crossfit, GAP y atletismo**, **Norberto Zertuche**, explicó algunos de los beneficios a nivel físico y emocional que ha observado al impartir distintas clases deportivas.

"Yo lo que he notado con las clases que imparto es que principalmente aumenta los niveles de energía y reduce significativamente los niveles de estrés" destacó el coach.

Conoce RecSports

A través de RecSports los y las alumnas tienen la oportunidad de **jugar, divertirse, aprender y alcanzar el bienestar integral** por medio de diferentes clases, torneos y actividades deportivas que contribuirán a su desarrollo integral.

Para formar parte de estas clases es necesario ser **alumnos activos** tanto de profesional como de posgrado y registrarse en el **sistema de inscripciones** antes del inicio del **periodo semestral o intensivo** a través de **MiTec**.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:

