

¡Ejercítate! Espacios deportivos y de bienestar para colaboradores Tec



¿Eres colaborador del [Tec de Monterrey](#) y estás interesado en hacer alguna **actividad física o de bienestar** en un **espacio** de tu **campus**?

Pistas de atletismo, canchas de fútbol, tenis, basquetbol, voleibol y albercas, son ejemplo de los **más de 120 espacios disponibles para practicar diferentes disciplinas deportivas**, señaló **Yessica Carrillo**, directora de Compensaciones y Bienestar del Tec.

*"Sabemos que la **activación física y el ejercicio** impactan en nuestra **concentración, energía y ayudan a sentirnos bien día a día**",* destacó Carrillo.

Estas instalaciones deportivas y el servicio que se ofrece en ellas es **adicional a la oferta de actividades físicas**, que consisten en cursos y clases gratuitas orientadas a generar bienestar en las y los **colaboradores Tec**.



/> width="900" loading="lazy">

Encuentra así los espacios deportivos en el Tec

Dependiendo de cada campus, los espacios **pueden estar sujetos a horarios** y contar con ciertos **lineamientos para su uso**, por lo que Carrillo sugirió **revisar su disponibilidad** en la plataforma **mitec**.

La ruta a seguir para **encontrar la información sobre estos espacios** donde colaboradores Tec pueden hacer ejercicio y deporte es:

mitec > work@tec > Bienestar y Flexibilidad > Espacios Bienestar > Instalaciones Deportivas

“Van a encontrar un **listado de espacios disponibles en cada campus** que ofrece información sobre su ubicación, el horario, e incluso si es necesario hacer alguna reservación y el medio de contacto para hacerla”, añadió Carrillo.

Asimismo, dependiendo de cada campus, algunos de estos espacios pueden contar con **aparatos de acondicionamiento y equipo** para llevar a cabo diferentes deportes, e incluso tener la guía de **instructores**.



/> width="900" loading="lazy">

Convenios Tec con socios comerciales para el bienestar de colaboradores

La directora de Compensaciones y Bienestar señaló que además de los espacios e instalaciones deportivas con los que cuenta el Tec, los colaboradores tienen acceso a una **oferta de convenios con socios comerciales** de la institución.

A través de estos convenios los colaboradores pueden **acceder a precios preferenciales** con empresas que ofrecen servicios de gimnasio o spa.

Para encontrar la **información sobre estos convenios** puedes seguir la ruta:

mitec > Servicios > mis Convenios > Salud y Bienestar

“En esta sección tenemos **más de 30 convenios con diferentes empresas**, hay de todo tipo, algunas también enfocadas a la salud médica como hospitales, ópticas, y también hay opciones de **gimnasios y spas**”, señaló Carrillo.

La plataforma ofrece a los colaboradores la posibilidad de hacer **consultas por ciudad**, para conocer los **cupones de descuento y precios preferenciales** que ofrecen locales ubicados en cada entidad.

Añadió que la mayoría de estos convenios pueden hacerse válidos presentando la **credencial de colaborador Tec** y, dependiendo los lineamientos de cada socio comercial, pueden hacerse extensivos a familiares cercanos.

La directora también dijo a **CONECTA** que próximamente la institución estará lanzando una **aplicación móvil** que contará con herramientas que facilitarán a los colaboradores encontrar opciones de bienestar.



/> width="900" loading="lazy">

Aún puedes encontrar actividades en tu campus

Debido a que la plataforma nacional de registro para el periodo agosto - diciembre de **Actividades Físicas** cerró sus inscripciones el 16 de agosto, Carrillo **sugiere a quienes no alcanzaron a registrarse permanecer al pendiente** de los **canales de comunicación local** en sus campus.

*“Aunque muchas de las actividades ya se llenaron, **hay algunos campus donde todavía puede haber oferta**; ahí se puede llegar a lanzar una comunicación local para reforzar la difusión y que se completen los grupos que aún tienen espacios disponibles”, señaló.*

Incluso, recomendó a colaboradores interesados en consultar la oferta el **acercarse con el equipo de TecServices** y tener asistencia sobre la disponibilidad de Actividades Físicas.

La directora recordó que estas actividades **no tienen costo para los colaboradores** y son cursos **impartidos por profesionales** con experiencia en cada una de las áreas.

Algunas de las actividades que se ofrecen en los diferentes campus son:

- Box
- Club de corredores
- Natación
- Spinning
- Yoga
- Acondicionamiento físico
- Pilates
- Zumba
- Tai Chi
- Voleibol, futbol, basquetbol
- Jumping fitness
- Salsa y bailes latinos
- Defensa Personal y fight do
- Meditación
- Tenis
- Mindfulness

Pese a que la mayoría de estas actividades son de carácter físico, también hay algunas de tipo recreativo, por ejemplo, cocina, maquillaje, bordado y artes plásticas.

Debido a que la oferta varía dependiendo de cada campus, la directora sugirió **validar su disponibilidad** en cada campus.



/> width="900" loading="lazy">

Espacios para meditar, reflexionar y relajarse

Además de las instalaciones deportivas como canchas, gimnasios y albercas, la directora señaló que en esta iniciativa de bienestar, los colaboradores Tec también tienen **espacios para meditar, reflexionar y relajarse**.

Uno de ellos es **Punto Blanco**, el cual está disponible **en más de 10 campus del Tec**, así como en 5 instalaciones de [PrepaTec](#).

Asimismo, espacios llamados **Nap Room** en 5 campus donde los colaboradores podrán tomar descansos y siestas de entre 5 y 20 minutos que los ayudarán a **recuperar energías** y limpiar su mente de preocupaciones.

Por otro lado, la institución ha puesto a disposición de sus colaboradoras **más de 40 Salas de Lactancia** en campus, preparatorias, hospitales y PrepaTec en todas sus regiones.

También, para colaboradores que tienen hijos, Espacios de Bienestar cuenta con las áreas denominadas **Kids Club en 14 campus** ubicados en las diferentes regiones de la institución.

*“Son **beneficios que promueven que los colaboradores estemos bien**, tanto en lo laboral, como en lo personal, y que, viéndolo como institución, se van a ver reflejados en la atención hacia nuestros públicos”, finalizó Carrillo.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: