

¡Actívate este 2025! Opciones para ejercitarte si eres colaborador Tec



Si eres **colaborador** del Tec de Monterrey (<https://tec.mx/es>) y en tu lista de propósitos para 2025 está **ejercitarte** y enfocarte en tu **bienestar**, hay **opciones sin costo** que te pueden servir.

Yessica Carrillo, directora de **Compensaciones y Bienestar del Tec**, señaló que la institución cuenta con una **oferta de clases y actividades físicas sin costo** a las que te puedes inscribir.

Como colaborador también tienes **espacios deportivos** como **canchas y pistas** que puedes usar en los campus y una **app con suscripciones a costo preferencial** para **gimnasios externos**.



width="900" loading="lazy">

"Son diferentes alternativas y herramientas que brindamos tanto a profesores como a colaboradores del Tec para promover su **bienestar físico, emocional y social**", comentó.

Da clic en las opciones que tienes disponibles para mejorar tu condición física y tu bienestar:

1. Clases de bienestar y actividades físicas sin costo en el primer semestre de 2025.
2. Canchas, gimnasios y espacios deportivos.
3. **Wellhub** (<https://gympass.com/es-mx/blog/noticias-de-gympass/hola-wellhub-un-mensaje-de-nuestro-cmo/>): app de entrenamientos, gimnasios y bienestar mental.
4. Orientación de nutrición y salud en la Línea TQueremos

"Todos los campus del Tec cuentan con una oferta de actividades; hoy tenemos más de 95 clases activas".

1. Clases de bienestar y actividades físicas sin costo
Spinning, box, yoga, acondicionamiento físico, pintura, tenis, zumba, defensa personal, canto, guitarra y maquillaje, son algunas de las actividades físicas y clases de bienestar que el **Tec ofrece gratis a sus colaboradores.**

La directora de Compensaciones y Bienestar dijo que existe una oferta de actividades durante todo el año, y la convocatoria para inscribirse a dicha oferta durante el primer semestre de 2025 ya está abierta.

*"Todos los campus del Tec cuentan con una oferta de actividades, hoy tenemos **más de 95 clases activas**".*

Para ver la **información sobre las actividades** disponibles en cada campus, así como el medio de inscripción, puedes ingresar a la plataforma de colaboradores Tec mitec (<https://mitec.itesm.mx/>), a través de la siguiente ruta: *mitec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Actividades Físicas*

Los colaboradores tienen **hasta el 23 de enero para inscribirse** en una actividad, sin embargo, Carrillo explicó que dependiendo del inicio de clases en los campus, puede haber disponibilidad en algunos grupos.

Para conocer más detalles recomendó consultar al equipo de Talento en cada uno de los campus.

"Son diferentes alternativas que brindamos tanto a profesores como a colaboradores para promover su bienestar físico, emocional y social".

*"En este ciclo hemos hecho mejoras a la plataforma de inscripción y te permite **cancelar o abrir otra nueva clase**; también, si una clase está llena, **puedes inscribirte y entrar en una lista de espera**", informó Carrillo.*

Añadió que hay una oferta de actividades físicas en conjunto, como un club de corredores; otras, por ejemplo, están enfocadas a generar momentos de **calma y relajación**, como *mindfulness*, **yoga, dibujo, canto, maquillaje**, e incluso, un **taller de jabones y velas**.

*"La oferta la adaptamos a las **necesidades de los colaboradores**; también está el hecho de que nos hagan saber su interés para poder revisar qué grupos se pueden estar abriendo en los campus", enfatizó.*

> *Volver al listado*



width="900" loading="lazy"> 2. Aprovecha canchas, gimnasios y espacios deportivos

Ya sea que practiques atletismo, fútbol, tenis, basquetbol, voleibol, acondicionamiento físico o natación, en el Tec tienes a tu disposición **más de 110 espacios deportivos** como canchas, pistas y gimnasios para diferentes disciplinas.

Las instalaciones deportivas y el servicio que se ofrece en ellas es **adicional a la oferta de actividades físicas**; su disponibilidad y actividades están sujetas a horarios y lineamientos que pueden variar en cada campus.

También puede variar el equipo disponible y aparatos de acondicionamiento, así como instructores para asesorarte al hacer los ejercicios.

Puedes revisar información -como ubicación y disponibilidad, horario, medio de contacto y reservaciones- desde la plataforma **mitec** en la siguiente ruta: *mitec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>Espacios Bienestar>Instalaciones Deportivas* (<https://mitec.itesm.mx/>).

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**.



width="900" loading="lazy">

Además en 5 campus se cuenta con el **Nap Room**, espacio donde los colaboradores pueden tomar descansos y siestas de entre 5 y 20 minutos para **recuperar energía**.

*"También está el **TECMed Center** a donde los invitamos para que abran su expediente médico para en caso de existir una emergencia, contar con el expediente listo para la atención",* añadió la entrevistada.

El **TECMed Center** (<https://tecmed.tec.mx/es>) está disponible **en todos los campus del Tec** y ofrece servicios como consulta general, atención de urgencias y emergencias, y medición de signos vitales, entre otros.

> *Volver al listado*

3. Wellhub: app de entrenamientos, gimnasios y bienestar

Además de actividades físicas sin costo y espacios deportivos en los campus, como colaborador o profesor de planta del Tec también tienes acceso a la **plataforma de bienestar Wellhub** (<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/deportes/wellhub-gimnasios-y-apps-de-bienestar-para-colaboradores-tec>).

Se trata de un conjunto de **apps premium de bienestar** que te ayudarán a ejercitarte, meditar, mejorar tu nutrición e incluso llevar control de tus finanzas; también tiene una oferta de **clases en línea**.

Para colaboradores Tec la plataforma tiene un **Plan Digital** sin costo que incluye **10 aplicaciones para celular** y **5 clases en línea** de lunes a viernes (una cada día).

Algunas aplicaciones son: **Meditopia, Sleep Cycle, Instafit, Mobills, Fabulous, Maya, entre otras.**

Cuentas también con 7 opciones de **membresías con costo preferencial** (<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/deportes/wellhub-gimnasios-y-apps-de-bienestar-para-colaboradores-tec>) para colaboradores Tec que te dan acceso a **gimnasios e instalaciones deportivas comerciales**, más **apps premium** y sesiones cada mes con **personal trainers**.

El TEC ha adquirido para ti y para 3 de tus familiares el Plan Digital que consta de...



10 aplicaciones
de bienestar



5 clases de
 acondicionamiento
físico en línea de
lunes a viernes

Nutrición MYFITNESSPAL Haz un seguimiento de tus objetivos de ejercicio y nutrición.	Control de entrenamientos GYM LIFE Crea y monitorea tus rutinas de entrenamiento.	Sueño SLEEP CYCLE Análisis del ciclo del sueño, monitor y alarma.	Fitness FIZZUP Entrenamientos cortos y efectivos, sin la ayuda de equipos.
Prevención del burnout IFEEL Solución holística de bienestar mental.	Salud emocional MEDITOPIA Meditación, sueño, atención plena (mindfulness).	Fitness INSTAFIT Practica yoga de forma sencilla.	 Empieza a disfrutar de este beneficio
Salud de la mujer MAYA Un asistente personal de salud para mujeres.	Finanzas MOBILLS Administra tus facturas y tu presupuesto.	Hábitos saludables FABULOUS Desarrolla mejores hábitos y alcanza tus objetivos.	

Podrás aprovechar de este plan de manera **GRATUITA**, y extenderlo a **3 de tus familiares**

width="1280" loading="lazy">

Además, puedes **extender el beneficio** de costo preferencial a **3 familiares** que puedes dar de alta y pagando su membresía a un precio reducido.

Carrillo agregó que Wellhub ahora **también está disponible para colaboradores de TecSalud**, quienes pueden solicitar su activación con el personal de Talento.

Para saber más sobre cómo puedes aprovechar mejor los beneficios del Wellhub puedes leer este artículo (<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/deportes/wellhub-gimnasios-y-apps-de-bienestar-para-colaboradores-tec>) en **CONNECTA**.

> *Volver al listado*

4. Orientación de nutrición y salud en la Línea TQueremos

Además de las actividades físicas, las y los colaboradores también tienen acceso a 6 tipos de **orientación** a través de la Línea TQueremos

(<https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/salud/que-pasa-cuando-llamas-la-linea-de-apoyo-emocional-del-tec>).

*“Este es **un beneficio que se tiene a nivel nacional** y ofrece atención médica, asesoría emocional, nutricional, legal, asesoría veterinaria y economía familiar”,* señaló Yessica Carrillo.

Colaboradores Tec y sus familiares directos tienen derecho a este servicio.

Esta línea de atención está **disponible las 24 horas, los 7 días de la semana**, todo el año. Se puede acceder a sus servicios a través del número **800 813 9500** o por vía web (<http://tec.orientame.com/login.php>), sitio donde además se tiene acceso a diferentes **charlas, tips y webinars para tu bienestar**.

Para obtener más información sobre este servicio la directora recomendó seguir la ruta: *mitec>work@tec>Bienestar y Flexibilidad>TQueremos*.

Cabe destacar que este beneficio de la Línea TQueremos es gratuito y confidencial.

> *Volver al listado*

LEE TAMBIÉN: