

# Bienestar multidimensional: Tec CEM inaugura nuevo Wellbeing Gym



Tras casi **dos años y medio desde su concepción y diseño**, el Tec de Monterrey abrió sus puertas al **primer Wellbeing Gym**, en el [campus Estado de México \(CEM\)](#).

Con este **nuevo espacio CEM** se convirtió en el **primer campus del Tec** en habilitar un **gimnasio 100% dedicado al trabajo del programa bienestar integral** de la institución. Se espera en un **futuro** que esta iniciativa nacional **abra más puntos presenciales en distintos campus**.

Este espacio para estudiantes, **ubicado en la planta baja del Edificio 9**, está acondicionado con las **herramientas necesarias para el desarrollo de las 7 dimensiones del bienestar**.

***"Usemos este lugar como el espacio para poder conectar con nuestro corazón y con nuestro espíritu".- Verónica Pedrero.***

***"Es un mérito para el campus, que **está comprometido con lanzar proyectos que nos ayuden a seguir potenciando a nuestros estudiantes y promover su bienestar**",*** dijo Luis Raúl Domínguez, decano de Liderazgo y Formación Estudiantil.

***"Aprovechen este espacio, ya que es **nuestro compromiso como institución con su desarrollo personal**",*** externó Rashid Abella Yunes, vicepresidente de la Región Ciudad de México.

Inicialmente el programa se lanzó **de manera virtual durante la pandemia del COVID-19.**

## **Ejercitando la mente, el intelecto y el espíritu**

Con **5 estaciones de trabajo**, el [Wellbeing Gym](#) permite **trabajar siete dimensiones del bienestar**: emocional, física, social, ocupacional, financiera, intelectual y espiritual.

Se ofrecerán **actividades cortas, monitoreadas por especialistas del departamento de Bienestar Estudiantil**, se pueden **trabajar a la vez más de una dimensión**, permitiendo fortalecer temas emocionales, sociales e incluso vocacionales.

*“La intención del Wellbeing Gym es que **con cada actividad se haga una reflexión**, por eso son actividades cortas, **que lleven a los estudiantes a la introspección**”,* explicó Miriam Nava, directora de Bienestar Estudiantil en el Tec Estado de México.

*“En cada estación **siempre estará algún o alguna psicóloga**, llevando la actividad, **a manera de acompañarlos**”,* agregó.

*“Es un privilegio para nosotros como campus contar con este espacio”.- Miriam Nava.*

## **Las 7 dimensiones del bienestar**

Clases de **baile, ejercicio, meditación, retos sociales** son algunas de las actividades que se pueden disfrutar en cada ala:

- **Flex ágora:**

Un espacio abierto a manera de foro equipado para albergar a quienes busquen **reflexionar sobre su vocación, desarrollo profesional o mejorar hábitos financieros.**



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

- **Wonderlab**

Con mesas de trabajo individual o colaborativo, esta sala se enfocará en **actividades creativas para trabajar el manejo y desenvolvimiento de las emociones.**



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

- **Punto Blanco**

Este gimnasio es la **nueva sede del Punto Blanco**, un **espacio de silencio y reflexión**, que busca alimentar la **dimensión espiritual de las personas**.



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

- **Spark Room**

Por medio de **actividades de movilidad y coordinación** las y los estudiantes podrán trabajar **el intelecto y el bienestar físico**.





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

- **Active Zone**

Ambientado como una **zona de juego**, esta estación está **dedicada a promover la salud física**. Con trampolines y pasamanos en donde las y los estudiantes pueden tomarse un tiempo para trabajar la movilidad corporal.



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

*"Son esferas que si nosotros les ponemos atención y las ejercitamos, **vamos a poder lograr plenitud y una forma de vivir la vida diferente.***

*"Usemos este lugar como el espacio para poder **conectar con nuestro corazón y con nuestro espíritu**", concluyó Verónica Pedrero, directora general del campus Estado de México.*

**LEE MÁS:**