

# Un juego "fitness" en el Tec campus Tampico



No cabe duda que la **vida fitness** es una tendencia que está **creciendo en potencia** y el [Tecnológico de Monterrey](#) campus [Tampico](#) no está dispuesto a quedarse atrás.

**Alumnos del Campus Tampico**, tanto de preparatoria como de profesional, decidieron **formar un grupo estudiantil** cuya misión es **ayudar a los alumnos a tener una vida más saludable con apoyo de expertos en la vida fitness**.

Esta idea **surge** gracias a **Daisy Gallardo**, alumna del 1er semestre de la **carrera profesional de Licenciatura en Negocios Internacionales**. Ella nos cuenta que **hace unos meses** las personas le comentaban que **estaba demasiado delgada**. Al principio, **ella no se preocupaba, se decía a sí misma: "Bueno, estoy delgada significa que estoy sana, no pasa nada."**, pero después **esos comentarios comenzaron a hacerla pensar**, por lo que **fue a chequearse** y... **¡sorpresa! estaba baja de peso**. Durante el verano, **Daisy se propuso a alcanzar su peso ideal**.

Necesitaba 2 kilos nada más para estar en mi peso ideal, pero yo quería 10 que había perdido. ¡En un mes logré subir 6 kilos! Sin suplementación, solamente con dieta y ejercicio. Después pensé: ¿Qué puedo hacer yo por los demás respecto a esto? Y fue cuando se me ocurrió.

De aquí nace **Power Energy**. De la **historia de alguien que decidió hacer un cambio por salud** y ahora **quiere que otras personas logren lo mismo**.

Daisy Gallardo, presidenta del grupo estudiantil Power Energy en el GYM `width="5184" loading="lazy">`

Liderados por **Daisy Gallardo** de 1er. semestre y **Guillermo Cezar Gutiérrez** del 5to. semestre, ambos de universidad, **Power Energy** se convierte en un grupo donde muchos quieren estar.

El grupo consiste en **clases especiales de spinning, yoga, mindfulness, campamentos con temáticas diferentes** y, lo más emocionante de todo: **retos**.

**Daisy** nos cuenta que los retos fueron una idea del vicepresidente de la mesa directiva: **Guillermo Gutiérrez**, y es que **Guillermo** nos dice que él ya había tenido un acercamiento a la **vida fitness** cuando en el **campus Tampico** se creó una dinámica llamada "**Campus Fitness**", la cuál consistía en cumplir **rutinas de gimnasio y retos desafiantes**, ganar **nuevos hábitos alimenticios saludables**, asistir **clases especiales**, etcétera. Todo esto, en equipos y durante **3 meses**, para al final **obtener puntos** y así **declarar un ganador**.

Fue el **primer cambio fit** que tuve en mi vida. En **2 meses bajé 7 kilos**, y de hecho, usamos de base **Campus Fitness** para poder hacer los retos de **Power Energy**.

Estos retos de **Power Energy**, tienen como propósito **comprometer y motivar a las personas** en un tipo de competencia a mejorar el **estilo de vida y alimentación** que tienen actualmente.

Brenda Narváez, integrante de la mesa directiva, en el GYM width="4465" loading="lazy">

Hay **retos de 30, 60 y 90 días**. Todos, consisten en **ir con nutriólogos** y que estos les den a los integrantes una **dieta y rutinas de gimnasio** diferentes cada mes. Conforme los días pasan, los integrantes irán **sumando puntos** si es que van **logrando sus objetivos**, además que **asistir a las clases deportivas del campus** suman **más puntos**. Los participantes con **mayores puntajes** serán **ganadores de muchas sorpresas** que **Power Energy** tiene preparadas.

"Es un **juego fitness** dentro del campus" agrega **Desiree Pacheco**, integrante de la mesa directiva del grupo estudiantil.

Estudiante del Tecnológico de Monterrey campus Tampico en el GYM width="4882" loading="lazy">

Cabe mencionar, que **las consultas son pagadas gracias a patrocinios** que el grupo **Power Energy** consiguió, por lo tanto, hay un **cupo limitado de 12 personas por reto**.

**Daisy** también nos cuenta que **los retos son el proyecto más grande del grupo**, por lo tanto, es en lo que los estudiantes del **Campus Tampico** tienen más interés: "*Apenas llegamos a las inscripciones y ya había fila. Personas esperaron hasta 1 hora ahí y el registro se llenó en 5 minutos.*", pero a pesar de esto, **Daisy** nos cuenta que se desea **crear algo con mucho más impacto** todavía.

Tendremos que esperar a ver **los cambios en los participantes**, aunque con **tanta motivación y compromiso**, **la mesa directiva no duda que será todo un éxito** y esperan que este **grupo estudiantil** se convierta, **con mucha suerte**, en un **movimiento duradero**. Además de **próximamente incluir un reto para maestros**.

Mike Wazowski en el GYM width="500" loading="lazy">