

# Sé un crack dentro y fuera de la cancha con estos 5 consejos



**Santiago Perdomo Bahos** estudiante de 5to semestre de **Mercadotecnia y Comunicación**, y jugador con experiencia internacional del equipo representativo de fútbol del **Tec campus Sinaloa**, comparte consejos para complementar tu vida estudiantil con deportes.

Fue en la ciudad de **Florencia, Colombia** que inició su pasión por el deporte perteneciendo al equipo juvenil “**Club Sporting Caquetá**” con el cual tuvo la oportunidad de viajar por dicho país practicando el fútbol.

Desde su llegada al **Tec** hace dos años, ha logrado participar en todas las competencias regionales conocidas como **intercampus**, en las cuales afirma que ha obtenido **experiencias inolvidables**.

Para asegurarse de que todos sus compañeros vivan su misma pasión, elaboró una lista de **5 consejos esenciales** para complementar la vida estudiantil con deportes.

## 1. Sal de tu zona de confort

Santiago comentó que el simple hecho de que alguien se atreva a practicar un deporte hará que **salga de su zona de confort** y llegue a vivir nuevas experiencias.

A su vez, mencionó que el partir de **Colombia** y llegar a **México** conllevó a salir de su zona de confort, fortaleciendo su **desarrollo personal** y haciéndolo más competitivo en todos los aspectos.

Por ello, recomienda **romper los ciclos y aventurarse** a tener nuevas experiencias en otros estados o países.

## 2. Recárgate de energía

“El deporte te ayuda a estar **más activo, más atento y concentrado**”, mencionó Santiago.

Además, comentó que trae beneficios en la escuela, dando como ejemplo que te vaya bien en un examen importante y el aprender conceptos más fácilmente.

### 3. Haz de tus compañeros, tus amigos

Santiago considera fundamental **construir una relación de amistad** con todos los compañeros de equipo, para poder estar **sincronizados en los mismos objetivos**.

*“Un 80% de mis amigos los conocí en la cancha, nos vemos casi todos los días, todos vamos por un mismo objetivo: **ganar y ganar**, creando una fraternidad de amigos”,* afirmó Santiago.

Santiago y el equipo de Sinaloa en un partido de futbol width="2220" loading="lazy">

### 4. Sé disciplinado

Tener disciplina da resultados positivos de acuerdo al estudiante, pero una **disciplina sincera y honesta contigo mismo** y con quienes te rodean, da mejores resultados.

*“Ser resilientes en los malos momentos y por, sobre todo, a tener mucha paciencia es fundamental”,* comentó Santiago.

### 5. Ama lo que haces

Sentir pasión por tu área de estudio y por las actividades deportivas que realizas son **la clave para tener éxito** en tu desarrollo como profesionista según la experiencia de Santiago.

*“El deporte es vida, las enseñanzas y experiencias te quedan para el resto de tu vida y te ayudan a desarrollarte con todos los campos de tu vida”,* concluyó.

*“Es una vivencia que hace **saltar a un rango más de tu personalidad** y te permite crecer personalmente”,* añadió.

Para él, la universidad representa algo más que solo venir a clases, por lo que desde su llegada al Tec ha pertenecido al equipo representativo de futbol y desarrollado su pasión por el deporte.

*“No venimos solo a estudiar, la vida universitaria realmente son los momentos que se viven después de terminar la hora de clase”.*

Por su parte, **Luis Urrea**, coordinador de **Atlética y Deportiva del campus**, destaca que al practicar deporte, la vida estudiantil se vuelve más amena y más sencilla.

*“Hacer deporte hace que nuestra mente se olvide de los momentos difíciles y ayuda al **desarrollo de competencias transversales** y sobretodo vivencias memorables”,* afirmó Luis.

*“Las actividades deportivas no solo fortalecen el cuerpo, también hacen que el estudiante se **olvide de los momentos difíciles** de su vida y pueda trabajar en superarlos”, finalizó.*