

Wellhub: gimnasios y apps de bienestar para colaboradores Tec



La plataforma ofrece acceso a una red de recursos de salud física y mental, incluyendo gimnasios, clases en línea, apps de meditación y nutrición, gratuitos o con costo preferencial

22/10/2025

Shutterstock

Canva

Para apoyar tu **bienestar físico, mental y emocional**, el Grupo Educativo Tecnológico de Monterrey pone a disposición de sus colaboradores y profesores la plataforma **Wellhub**.

Yessica Carrillo, directora de Compensaciones y Bienestar del Tec, señaló que esta plataforma **se suma a los beneficios para colaboradores**.

"A través de esta **sinergia con Wellhub**, los **colaboradores Tec** pueden tener **acceso a clases en línea, apps premium de meditación y nutrición**, así como **planes preferenciales en gimnasios**", resalta.

Esta plataforma **está habilitada** para **profesores** y **colaboradores** con contrato indeterminado y determinado (a **excepción** de **personal sindicalizado** y **profesores de cátedra**). El beneficio también puede **extenderse** a **3 familiares directos** (padre, hijos, cónyuge o pareja).

Conoce las **opciones** que ofrece **Wellhub**, en las que también se incluye el tema de **bienestar financiero**.

Da clic en el menú para conocer la información de tu interés:

[1. Paso a paso para registrarte en Wellhub](#)

[2. Plan Digital: apps y clases sin costo](#)

[- Descarga así las apps de tu plan gratuito](#)

- [Gym Life: creación y monitoreo de tus rutinas de entrenamiento](#)
- [MyFitnessPal: apoyo para mejorar tu alimentación y crear hábitos más saludables](#)
- [Thrive Global: actividades para vencer el estrés](#)
- [Fabulous: crear hábitos positivos](#)
- [FizzUp: entrena en casa o donde quieras](#)
- [Sleep Cycle: para mejorar hábitos de sueño](#)
- [Yogaia: clases de yoga en cualquier momento](#)
- [Meditopia: conciencia plena para tu salud emocional](#)
- [Maya: para la salud menstrual de las mujeres](#)
- [Mobills: control de tus finanzas personales](#)

[- Participa en clases en línea](#)

[3. Puedes optar por membresías con costo preferencial](#)

[- Acceso a un gimnasio o centro distinto cada día](#)

[- Opciones de entrenamiento personalizado](#)

[- Hasta 3 familiares directos con costo preferencial](#)

Wellhub es una plataforma que ofrece acceso a gimnasios, estudios, clases dirigidas, entrenamientos personales y diversas aplicaciones para el cuidado de la salud. (Foto: Canva).



1. Paso a paso para registrarte en Wellhub

*“Queremos **que la actividad física se vuelva una cultura** dentro de nuestras y nuestros profesores y colaboradores; esta plataforma brinda una variedad que se **adapta a las necesidades de la mayoría**”, destaca Carrillo.*

Para comenzar tu registro sigue los siguientes pasos:

- **Paso 1:** Abre [este link](#) en tu **computadora** o **descarga en tu celular** la aplicación de **Wellhub** que está disponible en la [App Store](#) para iOS o [Google Play](#) para sistemas Android.
- **Paso 2:** Si haces el registro desde la app móvil, tendrás que **seleccionar México**.
- **Paso 3:** En el buscador ingresa **“Tecnológico de Monterrey”**.
- **Paso 4:** Te pedirá la cuenta de tu **correo institucional**.

¿Cómo me registro?

1. Ingresa al siguiente **link**: [Clic aquí.](#)

O si deseas iniciar desde tu celular, descarga la aplicación de "**Wellhub**" a través de **App Store** o **Google Play**, según sea el caso.



2. Asegura que esté **seleccionado México** al lado izquierdo del buscador.



3. En el buscador, agrega "**Tecnológico de Monterrey**" y da clic en buscar.



4. Tras seleccionar al TEC, inicia sesión con tu **correo institucional**.

- **Paso 5:** Recibirás en tu correo un **código de verificación**, el cual debes ingresar en la aplicación.
- **Paso 6:** Escribe nuevamente tu **correo institucional**.
- **Paso 7:** Te pedirá **registrar tu nombre**.
- **Paso 8:** **Crea una contraseña** para poder acceder al servicio.

¿Cómo me registro?



5. Coloca el **código de verificación** que fue enviado a tu correo institucional y da clic en "Continuar"



6. Incluye tu **correo institucional** nuevamente.



7. Coloca tu **nombre completo** para tu registro.



8. Ingresas una **contraseña** según las características indicadas.

 Si no te llegó el código de verificación revisa tu bandeja de correo no deseado.

 Selecciona la casilla de términos de uso y aviso de privacidad.

Puedes conocer los **lineamientos generales y el manual de registro** a detalle en la siguiente ruta: [MiTec](#), en **Work@Tec** da clic en Bienestar y Flexibilidad, y enseguida elige **Wellhub**.

[> Regresar a menú principal](#)

2. Plan digital: apps y clases sin costo

Como parte de esta sinergia se adquirió el **Plan Digital** para que puedas usarlo **sin costo**. Este consta de **10 aplicaciones de bienestar** y **5 clases de acondicionamiento físico en línea** de lunes a viernes (una para cada día).

- Descarga así las apps de tu plan gratuito

Puedes conocer y **descargar las aplicaciones** que sean parte de tu plan en alguno de tus dispositivos móviles, solo tienes que ir a la sección **Explorar**, cuando te decidas por una da clic en **Obtener**, finalmente sigue los pasos y oprime **Activar**.

Las aplicaciones te llevarán a **hacer un registro** en el que debes ingresar un correo y una contraseña para poder acceder con esos datos directamente en las apps.

Estas aplicaciones deberás **instalarlas de manera independiente** desde la tienda de aplicaciones de tu celular para que puedas utilizarlas cada vez sin tener que abrir nuevamente Wellhub.

Conoce más sobre las aplicaciones que incluye el Plan Digital de Wellhub.

[- Gym Life: creación y monitoreo de tus rutinas de entrenamiento](#)

[- MyFitnessPal: apoyo para mejorar tu alimentación y crear hábitos más saludables](#)

[- Thrive Global: actividades para vencer el estrés](#)

[- Fabulous: crear hábitos positivos](#)

[- FizzUp: entrena en casa o donde quieras](#)

[- Sleep Cycle: para mejorar hábitos de sueño](#)

[- Yogaia: clases de yoga en cualquier momento](#)

[- Meditopia: conciencia plena para tu salud emocional](#)

[- Maya: para la salud menstrual de las mujeres](#)

[- Mobills: control de tus finanzas personales](#)

[> Regresar a menú principal](#)

Son 10 las apps que incluye en Plan Digital de Wellhub para profesores y colaboradores del Grupo Educativo Tecnológico de Monterrey. (Imagen:

Manual de Wellhub).



Gym Life: creación y monitoreo de tus rutinas de entrenamiento

La herramienta te facilitará la **creación y monitoreo de tus rutinas** de entrenamiento, consulta de tus sesiones pasadas y ajustes para mejorar tu condición.

La app de [Gym Life](#) está disponible para sistemas operativos Android y iOS.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

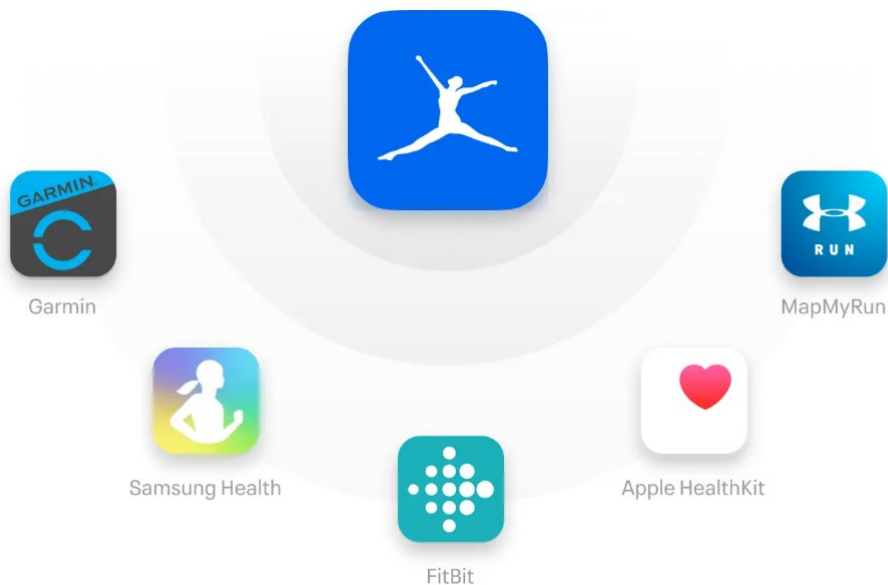
MyFitnessPal: apoyo para mejorar tu alimentación y crear hábitos más saludables

Más que contar calorías o registrar rutinas, esta app te ayuda a **conectar todos los aspectos de tu bienestar**, ya que en **un solo espacio** cuentas con aspectos como **nutrición, actividad, hidratación, cuidado del sueño y seguimiento a metas personales**.

MyFitnesspal, por ejemplo, permite **llevar un registro completo de la alimentación y la actividad física**. También ofrece **escaneo de códigos de barras de productos para que los conozcas, recetas personalizadas y recomendaciones** basadas en tu nivel de actividad.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

La aplicación MyFitnesspal se puede vincular con otras apps o dispositivos para monitorear tu salud. (Imagen: myfitnesspal.com).



Thrive Global: actividades para vencer el estrés

Es una plataforma de **prevención del burnout** a través de un acompañamiento integral en línea.

Thrive Global ofrece recomendaciones para **vencer el agotamiento**, como moverse, dormir, conectarse con otros y el entorno.

Una de sus funciones más interesantes es “Thrive Reset”, la cual **busca reducir tus niveles de estrés en 60 segundos** utilizando tus imágenes, música y frases favoritas.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

Fabulous: crear hábitos positivos

La app [Fabulous](#) está pensada para ayudarte a **desarrollar mejores hábitos y lograr tus objetivos**.

Cuenta con funciones como seguimiento de **objetivos, coaching diario, meditación y registro diario de metas**, con el fin de ayudarte a mantenerte enfocado, motivado y con la mente despejada.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

FizzUp: entrena en casa o donde quieras

Esta aplicación va dirigida a personas con agendas apretadas, ya que permite contar con un **entrenador personal digital**

El programa de entrenamiento de [FizzUp](#) se compone de vídeos con acceso a una **descripción visual y escrita de cada ejercicio**,

Los ejercicios que se marcan **no requieren de equipo**. Solo usarás tu peso corporal, lo suficientemente pesado como para ejercitar tus músculos eficazmente.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

Sleep Cycle: para mejorar hábitos de sueño

¿Te cuesta conciliar el sueño o sientes que no descansas por completo? [Sleep Cycle](#) es una aplicación que permite **monitorear la calidad de tu sueño** y conocer tus **patrones nocturnos**.

Esta app te permitirá realizar **test sobre tu sueño, análisis de tus ciclos de descanso, monitoreo, consejos para mejorar tu ciclo de sueño**, además de que también sirve para **programar alarmas**.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

Yogaia: clases de yoga en cualquier momento

[Yogaia](#) es una plataforma diseñada para que **cualquier persona, sin importar su nivel o experiencia**, pueda practicar yoga con **acompañamiento real**, desde donde esté y a la hora que elija.

Ofrece **clases en vivo todos los días**, en distintos idiomas, horarios y niveles, además de un catálogo con **más de mil sesiones grabadas** enfocadas en metas específicas como **movilidad, relajación, respiración consciente, fortalecimiento del core, equilibrio o meditación profunda**.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

Meditopia: conciencia plena para tu salud emocional

Meditopia ofrece un programa con **meditaciones diarias, historias para dormir, sonidos relajantes y música**, además de **artículos y sesiones de terapia en línea**.

Su contenido está desarrollado por especialistas en temas como **estrés, ansiedad, concentración, motivación, relaciones e insomnio**, con el propósito de acompañar cada etapa del bienestar emocional.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)



El Plan Digital incluye aplicaciones de bienestar para tu celular que te ayudaran a ejercitarte, meditar, alimentarte y meditar, entre otras. (Foto: Shutterstock).

Maya: para la salud menstrual de las mujeres

Si eres mujer, esta aplicación será tu asistente personal en todo lo relacionado a tu salud y bienestar.

Te apoya en con **calendarios menstruales**, de **fertilidad**, seguimiento al **embarazo** y señales de salud, entre otros temas.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

Mobills: control de tus finanzas personales

A través de [Mobills](#) puedes mantener en buen estado **el manejo de tu dinero**.

La aplicación te asiste en la administración de tu presupuesto, registro de transacciones y supervisión de gastos y saldos.

[>Regresar a menú de aplicaciones](#)

- Participa en clases en línea

El Plan Digital de Wellhub también incluye **una clase en línea al día, de lunes a viernes**. Éstas pueden ser de **acondicionamiento físico** -como crossfit- o **entrenamiento atlético y funcional**.

En la parte inferior de la plataforma busca la opción **Explorar**, luego **Clases**, y cuando encuentres una de tu interés elige la opción **Confirmar Reserva**. Recibirás un link de acceso que llegará a tu correo.

Durante la exploración de las clases disponibles podrás ver **información sobre las actividades** y también **horarios disponibles** para elegir el que mejor se adapte a

tu agenda.

[> Regresar a menú principal](#)

El Plan Digital de Wellhub incluye gratuitamente 5 clases de acondicionamiento físico en línea, de lunes a viernes. (Foto; Canva).



3. Puedes optar por membresías con costo preferencial

Además, como colaborador/a y profesor/a del Grupo Educativo Tecnológico de Monterrey también tienes derecho a un **costo preferencial en diferentes planes**.

Son **8 distintos tipos de planes**, con **costo reducido**, donde podrás acceder a:

- **Gimnasios y centros deportivos** como piscinas, canchas de pádel, espacios de relajación, etc.
- **Apps premium** de bienestar como **Apple Fitness+**, **Nutrium** y **Rise**.
- **De 2 a 8 sesiones** con personal trainers por mes.

*“Elegir estos planes va a depender mucho de cuál es **tu interés en el tipo de centros y de gimnasios** a los que deseas acceder”, comenta Carrillo.*

Además, puedes **extender el beneficio** de costo preferencial a **3 familiares directos** (padre, madre, hijos, pareja o cónyuge) que **puedes dar de alta y pagando su membresía** a un precio reducido.

Por último, deberás **ingresar la información de tu tarjeta de crédito** para realizar los cargos automáticamente

En caso de que hayas elegido inicialmente el **Plan Digital**, sin costo, y desees **elevarlo a uno de costo preferencial**, deberás seleccionar la opción **Configuración**, luego **Cuenta**, después **Gestionar Suscripción** y finalmente **Ver Planes**.

[> Regresar a menú principal](#)



También tienes la posibilidad de adquirir alguna de las 8 membresías Wellhub a un costo preferencial, que permite el acceso a más gimnasios y centros deportivos. (Foto: Shutterstock).

- Acceso a un gimnasio o centro distinto cada día

Uno de los beneficios que otorgan los planes con costo preferencial es el **acceso a gimnasios de su red de servicio**.

Como usuario, dependiendo del nivel de tu membresía, podrás asistir a las instalaciones que elijas una vez al día.

*“Puedes acceder a todos los **centros y gimnasios dentro de ese plan** y asistir a ellos de manera variada, por ejemplo, puedes decir, ‘hoy voy al gimnasio que está cerca de mi casa, pero mañana voy al gimnasio que está por el Tec’”, explica Carrillo.*

Para encontrar gimnasios **la aplicación [cuenta con un buscador](#) con un mapa** habilitado, para que puedas encontrar los que te queden más cerca. Al elegir uno podrás ver su perfil con imágenes y una descripción de sus lineamientos, horarios y

servicios.

Si un gimnasio que conoces no aparece entre las opciones, **Wellhub permite referir uno**, puedes hacerlo siguiendo la ruta: **Configuración, Cuenta, Recomendar un Socio**, y finalmente completa el formulario para buscar una alianza.

Recuerda que si haces **Check in** para una clase o gimnasio y no utilizas el beneficio o no lo cancelas a tiempo, puedes tener una penalización.

[> Regresar a menú principal](#)

Los planes con costo preferencial para colaboradores Tec incluyen acceso a gimnasios y centros deportivos.



- Opciones de entrenamiento personalizado

Los **planes con costo preferencial** cuentan con **oferta de instructores personales**, para encontrarlos puedes ir a la app, dar clic en **Explorar** y luego en la sección **Entrenadores Personales**.

Podrás ver el perfil de los diferentes entrenadores, horarios y actividades disponibles a realizar; finalmente, cuando hayas elegido uno, debes dar click en **Confirmar Reserva**.

Tendrás **acceso a un Check in por día**, ya sea para usarlo en un entrenamiento personalizado, una clase en línea o al asistir a un gimnasio o centro deportivo.

- Hasta 3 familiares con costo preferencial

Además del acceso a gimnasios y centros de bienestar, los **planes con costo reducido** permiten que puedas **incluir hasta 3 familiares, cada uno con su propia membresía a un costo reducido**.

Para compartir el beneficio con tus seres queridos puedes ir a la aplicación Wellhub, ingresar a la opción **Perfil** en la parte inferior, ir a **Opciones** y luego **Cuenta**; ahí encontrarás la opción **Familiares** y finalmente **Agregar Suscripción Nueva**.

En este espacio podrás seleccionar el plan para tu familiar, y tendrás que **introducir el método de pago**; te llegará un enlace de registro para que tu familiar pueda ingresar a su cuenta con sus datos.

Recuerda que puedes conocer a detalle los pasos a seguir en la siguiente ruta: [MiTec](#), en **Work@Tec** da clic en Bienestar y Flexibilidad, y enseguida elige **Wellhub**.

[> Regresar a menú principal](#)

"Queremos que la actividad física se vuelva una cultura dentro de nuestras y nuestros profesores y colaboradores"

**Nota Actualizada. Con información de Ricardo Treviño.*

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

