

Patricia González: impulsora del bienestar integral en comunidad Tec



Durante **23 años** Patricia González ha **fomentado el cuidado del bienestar integral** entre la comunidad del campus Monterrey al impulsar proyectos de mejora para la **calidad de vida**.

Además de impactar mediante trabajos como Construyendo tu Bienestar, la aplicación My Life, entre otros, la ganadora del [Premio Mujer Tec 2022](#) en la **categoría Salud y Bienestar** ha apoyado a colaboradoras con el [Programa de Bienestar Integral](#) (PBI).

El [PBI](#) promueve entre el personal del **campus Monterrey** el hábito del **cuidado de la salud física, mental y emocional** para promover diversos beneficios.

*“Mi propuesta al estar en PBI es que más colaboradoras participaran en este programa para que bajaran el estrés, **que encontraran su espacio para ellas mismas**. La mujer está muy mermada en su bienestar.*

“Sabemos que por los diferentes roles que juega la mujer, sea hija, madre, esposa, abuela, y además el de ser trabajadora, nunca dejamos ese espacio para cuidar el bienestar”, dijo.



width="900" loading="lazy">

El proyecto, que **este año cumple 25 años**, ha contado con la participación de **2 mil colaboradores anuales**.

*“Quiero proporcionar herramientas para **fomentar un estilo de vida saludable** y que no vaya peleado con cualquiera de los roles, sino que en cada uno de ellos el centro sea uno mismo”,* compartió.

Bienestar para toda la comunidad

En **2018**, la directora participó en **Construyendo tu Bienestar**, un programa dirigido a colaboradores y alumnos del campus Monterrey que ofrece **herramientas para el bienestar físico, social y espiritual**.

El semestre pasado, González también colaboró en el diseño del programa internacional **Bienestar Integral Estudiantil (BIE)**, donde participaron alumnos de **Chile, Colombia, Argentina y México**.

En él, los estudiantes recibieron diferentes herramientas para reflexionar sobre los **cambios de hábitos** que tienen que realizar para el **cuidado de su bienestar integral**.

“Es un compromiso muy fuerte para poder alcanzar que más mujeres estén en su plenitud de bienestar. Que lo tomen como parte de vida, entonces hay mucho que hacer”.

“También participé en la aplicación My Life, que consiste en monitorear cómo están los alumnos, además contiene una red de apoyo con cursos, talleres, actividades, recreaciones, psicólogos, nutriólogas, entre otros”, explicó.

En busca de apoyar a más mujeres

Emoción y compromiso por impulsar el bienestar integral entre más mujeres mexicanas son aspectos que para **Patricia González** representa el obtener el [Premio Mujer Tec 2022](#).

“Es un compromiso muy fuerte para poder alcanzar que más mujeres estén en su plenitud de bienestar. Que lo tomen como parte de vida, entonces hay mucho que hacer.

*“Para mí **lo más importante de la naturaleza es el ser humano**. Tengan un equilibrio en las esferas del bienestar para tener una calidad de vida saludable”, compartió.*

Patricia González obtuvo en 2018 el [Premio Formador LiFE](#), reconocimiento que otorga el Tec a coordinadores de distintas áreas de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) por **realizar una labor formativa con estudiantes**.



width="900" loading="lazy">

Así como la **directora de Bienestar y Consejería**, María Gabriela Ortiz, Migdalia van der Hoven, Sara Lozano Alamilla, Cristina Ferral y Perla Cecilia Martínez, del campus Monterrey, recibieron el **Premio Mujer Tec 2022**.

El Premio Mujer Tec tiene como fin **reconocer y visibilizar la trayectoria, aportaciones y talento de mujeres** en la comunidad universitaria, abriendo espacio para **compartir logros** que realizan para la sociedad, la política y la economía.

La **décima edición** del mérito se realizará en formato híbrido el próximo **1 de marzo a las 13:00 horas**.

LEE TAMBIÉN: