

# ¡Son 5 bienestar! Conócelos para encontrar un equilibrio



¿Sabías que existen **5 pilares para alcanzar el bienestar integral**?

**Elynor Hernández, líder del área de Talento y Experiencia de la Región Centro** (Recursos Humanos), detalló estos **cinco bienestar** y cómo aprovechar estos mismos para que ayuden a **llevar una vida equilibrada**, especialmente en **tiempos de pandemia**.

El equipo de Talento y Experiencia del Tec de Monterrey tiene la tarea de **atraer, desarrollar y retener el mejor talento de la institución**.

**Conoce los 5 bienestar:**

- Bienestar emocional  
Se refiere a la felicidad, atención plena, pensamiento positivo y resiliencia, el dominio de nuestras emociones para lograr la tranquilidad mental.
- Bienestar físico  
Sumar una buena alimentación y constante actividad física son clave para mejorar hábitos saludables.
- Bienestar social  
Cómo nos relacionamos y nos comunicamos con los demás.

- Bienestar en lugar de trabajo  
Se refiere a vivir los valores de la empresa para la que trabajamos y la convivencia con los demás colaboradores.
- Bienestar con la sociedad  
Hacer de las comunidades algo más sano, tomando acción nosotros mismos.

***“En Bienestar Integral se llevan a cabo jornadas de salud, atención a la familia de los colaboradores, atención nutricional y psicológica, pudiendo llevar a cabo estos 5 bienestares”***

**Angélica Méndez**, coordinadora del programa de [Bienestar Integral del Tec campus Querétaro](#), en entrevista para CONECTA detalla este programa.



width="1920" loading="lazy">

***“En Bienestar Integral se llevan a cabo jornadas de salud, atención a la familia de los colaboradores, atención nutricional y psicológica, pudiendo llevar a cabo estos 5 bienestares”***, destacó Angélica Méndez.

Actualmente todas las actividades se han visto modificadas debido a la pandemia, por lo que se han vuelto virtuales.

El **Departamento de Bienestar Integral** invita a **tomar los talleres, webinars y seminarios de wellness** para alcanzar el equilibrio a **través de los 5 bienestares**, que pueden encontrarse en las plataformas de TQueremos y LiFE@Home.

*Con información de Alejandra Rojas y Gustavo Granados*

**SEGURO TE PODRÁ INTERESAR**