

¡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.

¡Son 5 bienestares! Los que nos ayudan a encontrar nuestro equilibrio.

*“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