



# Bienestar **UDEM**







En 1969, cinco congregaciones religiosas y un grupo de empresarios fundaron la Universidad de Monterrey. Hoy nuestra Universidad continúa su misión de brindar una educación holística, centrada en el ser humano para que alcance la plenitud en el servicio a los demás.

En el siglo XXI la UDEM se propone ser un ecosistema educativo innovador y flexible que, comprometido con nuestros principios y valores, ofrezca experiencias transformadoras para la persona y la sociedad.

La Universidad de Monterrey, congruente con su misión y principios, promueve el desarrollo armónico del ser humano y su bienestar mediante el equilibrio en ocho dimensiones. Ya que el bienestar es una decisión personal, busca inspirar a las personas de la comunidad a desarrollar capacidades para construir vidas plenas y felices. Conoce cómo en la UDEM estamos impulsando una cultura del bienestar.



## Modelo de Bienestar UDEM

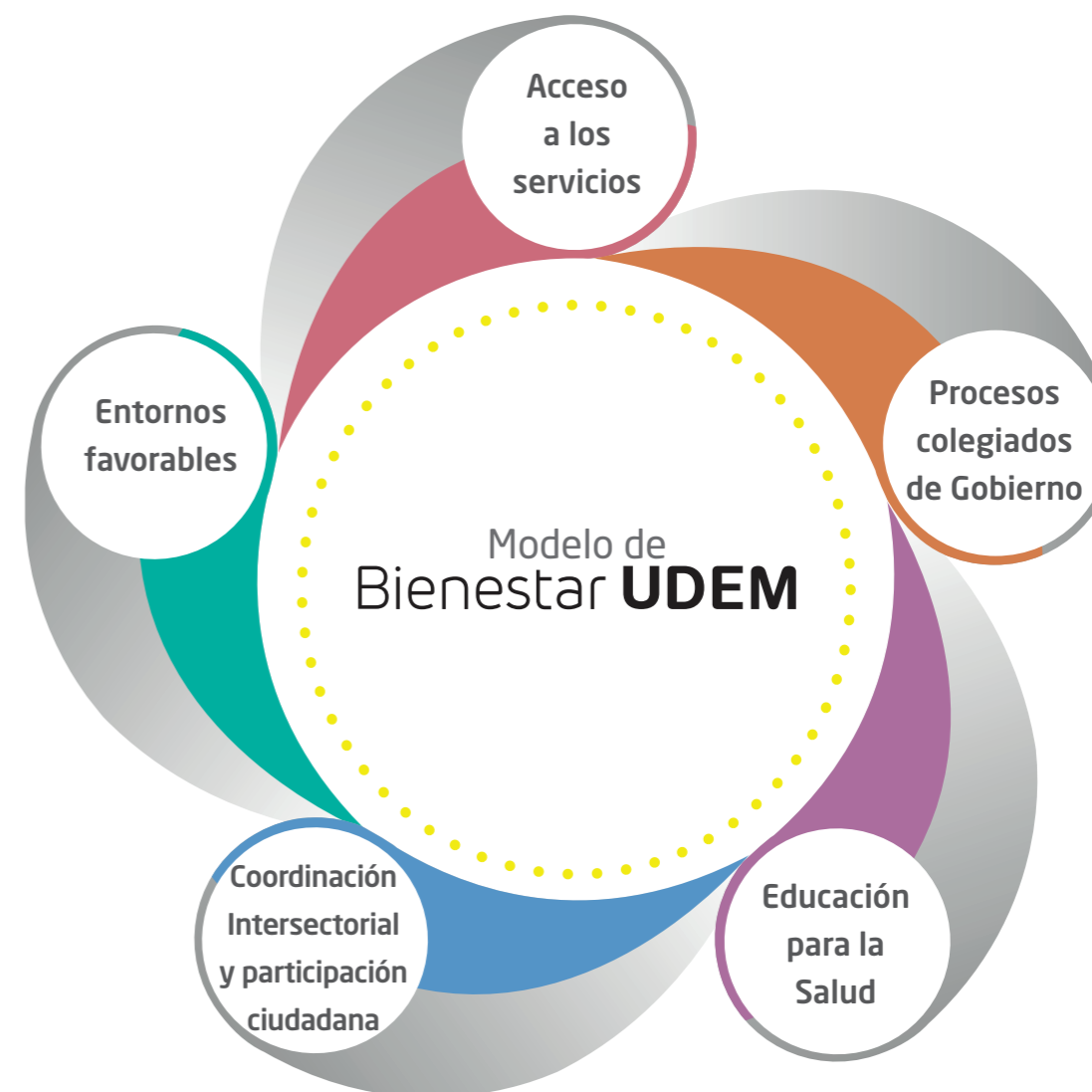
El Modelo de Bienestar UDEM nos presenta una guía para alcanzar el bienestar. Surge de una reflexión sobre nuestra vocación educadora como universidad, comprometida desde los orígenes con la formación integral de las personas y con el acompañamiento personalizado.

Considera los conceptos fundamentales que emanan de diversos documentos entre ellos la Carta de Okanagan, los criterios de las redes nacionales e internacionales de Universidades Promotoras de la Salud, y los cinco criterios de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud. Además, se ha inspirado en las prácticas de diversas organizaciones internacionales.

De esta manera, el bienestar para la comunidad UDEM es un estado de satisfacción y plenitud que resulta de desarrollar armónicamente ocho dimensiones de la persona. Reconocemos que es una decisión personal y por ello creamos espacios para animar a la comunidad a vivir el bienestar.



## 5 criterios de la Red Mexicana de Universidades promotoras de la Salud



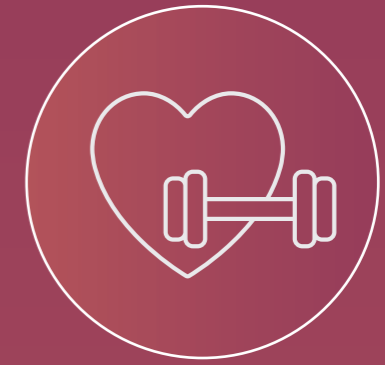
Ofrecemos numerosos recursos y servicios para desarrollar cada una de las dimensiones del bienestar y nos distingue el compromiso de acompañar a los miembros de la comunidad en su proceso de crecimiento personal.

## Dimensiones del Modelo de Bienestar



### Dimensión Emocional

El bienestar emocional es un estado que se alcanza mediante el autoco-  
nocimiento y la regulación de las pro-  
pias emociones que identificamos y  
expresamos; nos permite disfrutar  
la vida, enfrentar la adversidad, ser  
autónomos y construir relaciones in-  
terpersonales positivas.

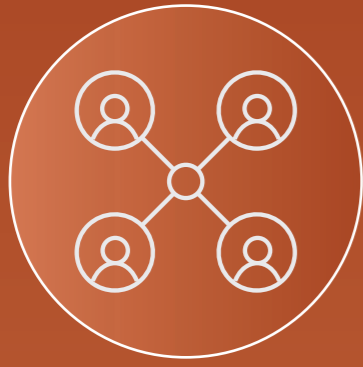


### Dimensión Física

El bienestar físico es la satisfac-  
ción resultado de un equilibrio entre  
una sana alimentación, ejercicio, el  
descanso y sueño suficiente, y un  
adecuado manejo del estrés. En su  
conjunto contribuye a prevenir las  
enfermedades.







## Dimensión Social

El bienestar social es la satisfacción que resulta de mantener relaciones positivas con la familia y las personas a nuestro alrededor; mediante una actitud de respeto, escucha, apertura y diálogo.



## Dimensión Espiritual

El bienestar espiritual es el sentimiento de plenitud que resulta de la experiencia de saberse parte de una realidad más grande que nos trasciende; implica cultivar la interioridad y vivir con el propósito de ser mejor para los demás.







## Dimensión Intelectual

El bienestar intelectual es un estado de satisfacción generado por la curiosidad, el deseo por aprender, la creatividad y el pensamiento crítico, que estimulan el análisis, la solución de problemas, la toma de decisiones y el aprendizaje para la vida. Implica la autoeficacia, el cuestionamiento de lo aprendido, y la apertura hacia visiones distintas a las propias.



## Dimensión Ocupacional

El bienestar ocupacional se relaciona con la satisfacción que se siente al dedicarse con pasión a la profesión y encontrar ahí el sentido de la vida.







## Dimensión Financiera

El bienestar financiero es el grado de satisfacción, de seguridad y libertad económica que resulta de informarse y tomar decisiones responsables que permitan generar y administrar ingresos para solventar los gastos actuales, ahorrar y prever para el futuro.



## Dimensión Medio ambiental

El bienestar medio ambiental es la satisfacción que resulta del equilibrio respetuoso de la interacción del ser humano con la naturaleza, con conciencia del impacto de nuestras acciones en el planeta para un futuro sostenible.





## ¿Quieres saber cómo estás en relación a tu bienestar?

Con el propósito de medir y mejorar los niveles de desarrollo de cada dimensión del bienestar, la Universidad de Monterrey ofrece a la comunidad un instrumento.

Con esta herramienta, identificarás tu nivel de desarrollo para cada una de las ocho dimensiones del bienestar y descubrirás cuáles están en equilibrio y cuáles necesitan de atención para lograr una completa armonía.

// Conoce más sobre la evaluación de Bienestar //

Autoevaluación de Bienestar UDEM



<https://autoevaluacionbienestar.udem.edu.mx/Home/Login>

Algunos de los recursos que pueden ser de gran ayuda para tu bienestar:

### Centro de Atención, Tutoría y Consejería Estudiantil

Es un espacio de atención personalizada que te apoya para enfrentar de forma exitosa los desafíos propios de la formación universitaria. Encuentra servicios de asesoría, tutoría y consejería psicológica.



Encuentra servicios de asesoría, tutoría y consejería psicológica.  
<https://sites.google.com/udem.edu.mx/sitiowebcees/informaci%C3%B3n-general>

### Centro de Tratamiento e Investigación de la Ansiedad

Ofrece su línea 24/7 de asesoría psicológica, médica y nutricional, así como servicios de psicoterapia en sus instalaciones.



[www.cetia.mx/cetia-contigo](http://www.cetia.mx/cetia-contigo)  
Línea 24/7 CETIA Contigo: 81 27224052  
Teléfonos: 8182154569 / 8182154566

### Centro de Salud Integral

Brinda atención primaria a la comunidad universitaria a través de su equipo de profesionistas de diferentes ramas de la salud: medicina general, psiquiatría y nutrición.



[www.udem.edu.mx/es/vive/centro-de-salud-integral](http://www.udem.edu.mx/es/vive/centro-de-salud-integral)  
Teléfono: 8215 1000 Ext. 1622 y 1623



## Centro de Bienestar

El Centro de Bienestar fue creado con el objetivo de alinear todos los esfuerzos institucionales para promover una cultura de bienestar mediante actividades, cursos, eventos y una serie de servicios enfocados al desarrollo de las dimensiones del bienestar, así como a contribuir al éxito de los estudiantes.

**Misión:** Inspirar a la comunidad UDEM a vivir vidas plenas y felices a través del desarrollo armónico de ocho dimensiones del ser humano colaborando con aliados diversos para crear los espacios formativos y brindar los servicios con visión de bienestar orientados al éxito estudiantil.

**Visión:** Que la Universidad de Monterrey sea un referente reconocido a nivel internacional por la cultura de bienestar que caracteriza a los miembros de la comunidad UDEM.

**Alcance:** La comunidad UDEM, integrada por los estudiantes de preparatoria, profesional y posgrado; profesores y colaboradores así como los egresados y las familias UDEM.

## Conoce más

¿Quieres saber más sobre bienestar?

Ingresa a Ventana Amarilla y conoce más.



Visita la noticia sobre el lanzamiento institucional del Modelo de Bienestar UDEM.







# Bienestar **UDEM**

✉ [centrodebienestar360@udem.edu.mx](mailto:centrodebienestar360@udem.edu.mx)

📷 Instagram: @bienestar.udem

