

¿Cómo tener un gran día en la UDEM?

ELABORÓ: PREPA UDEM



No es un secreto para nadie que la Universidad de Monterrey a lo largo de los años se ha destacado por tener un ambiente que muchos anhelan. Por ello, decidimos investigar para conocer qué marca la diferencia. Le preguntamos a cien profesores de Prepas UDEM qué hacen para tener un gran día en la UDEM.

Estos son los consejos que nos compartieron para que nos vaya bien en el día a día y para beneficiar nuestro bienestar emocional:



- Escuchar música motivante en el trayecto.
- ¡Conectar con los demás! Saludar con una sonrisa a toda persona que se cruce por el camino.
- Disfrutar el tiempo presente y agradecer por ello.
- Proclamar afirmaciones como "Hoy será un gran día".



- Tener cubiertas las necesidades básicas como descanso y alimentación.
- Mantenerse hidratado.
- Realizar actividad física.
- Hacer ejercicios de respiración para la serenidad.



- Leer un libro.
- Disfrutar de una bebida caliente.
- Vestir con ropa cómoda.
- Cumplir las metas propuestas.
- Escribir sobre el día y destacar los aprendizajes.

Sharon Aneja, fundadora de *Humanity Works Consultancy* comenta: "Los programas de bienestar más exitosos son aquellos en los que el bienestar se ubica en el centro de la organización. Es responsabilidad de todas las personas, ya que el bienestar en el lugar de trabajo es bueno para las comunidades, la sociedad y la economía".

Regalarte tiempo y actividades placenteras para tu bienestar hará que conectes contigo y estés listo para tener **¡un gran día en la UDEM!**