

# DICIEMBRE 2023

## ¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

## PUEDES REGISTRARTE EN LAS ACTIVIDADES DANDO

**CLICK EN EL ENLACE CORRESPONDIENTE.**











- Dimensión Social
- Dimensión Física
- Dimensión Ocupacional
- Dimensión Espiritual
- Dimensión Emocional
- Dimensión Intelectual
- Dimensión Medioambiental
- Dimensión Financiera

Viernes de Mindfulness

**Más info:** [centrodebienestar360@udem.edu.mx](mailto:centrodebienestar360@udem.edu.mx)

**Síguenos para más contenido:** @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
4	5 <b>Capacitación - QPR para prevenir el suicidio.</b>	6 <b>Capacitación - Testigo Activo.</b>	7	8  "Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace" Jean Paul Sartre
11	12	13 <b>Evento - Commencement UDEM Otoño 2023</b>	14 <b>Evento - Pastorela Veloz</b>	15
18  Busca regalos y envolturas que promueven la sostenibilidad. <b>Usa las 3 R (recicla, reusa, reduce)</b>	19	20  <b>HAPPINESS SHOT</b> Escribe 3 formas para descansar en vacaciones: en contacto con la naturaleza, en casa y/o con seres queridos.	21	22
25 <b>Evento - Navidad</b>	26 <b>Escucha un podcast.</b> Manual para convertirse en una empresaria chida 	27	28  <b>Conoce tu ciudad.</b> Programa una actividad turística.	29  <b>HAPPINESS SHOT</b> Hoy agradece a 3 personas que hagan la diferencia en tu vida, compártelo en tus stories de IG.
 <b>HAPPINESS SHOT</b> Haz una lista de todo aquello que este año te ayudó a trascender.		 "La vida debe ser comprendida hacia atrás. Pero debe ser vivida hacia delante" Kierkegaard		

