

...:..:.
más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS

Armonía y Salud



Índice

- 3 UNIWELL: Armonía y Salud.
- 4 7 Señales que Diferencian a quién practica “Mindfulness.”
- 5 La Salud en un Bocado Alimentación Consciente.
- 6 Fomentando la Felicidad en el Trabajo.
- 7 Bienestar Financiero.
- 8 Cultivando Sonrisas.
- 9 Hogar: Refugio de Salud y Felicidad.
- 10 La Revolución del Bienestar.
- 11 Más Que Una Frase.

ARMONÍA Y SALUD

En Uniserse, entendemos que el bienestar de sus colaboradores es fundamental para el éxito de su empresa. Con nuestro programa de seguros "UNIWELL", ofrecemos una solución integral que promueve la armonía y salud en el lugar de trabajo.

Uniwell es un programa altamente personalizable que abarca todas las categorías de su empresa. Nuestra cobertura médica integral incluye servicios preventivos y de bienestar, contribuyendo a un estilo de vida más saludable y en armonía con el entorno laboral.

Con UNIWELL, estás dando pasos significativos hacia un lugar de trabajo más saludable, armonioso y productivo.





7 Señales que Diferencian a quién practica “Mindfulness”

El mindfulness, o atención plena, capacita para centrarnos en el presente, maximizando nuestra concentración y creatividad, lo que nos permite alcanzar nuestros objetivos con eficacia. Además, esta práctica es una herramienta efectiva para gestionar el estrés y aumentar nuestro rendimiento.

1. Perdona los errores de los otros sean pequeños o grandes.
2. Muestra gratitud por los buenos momentos y aprende de los malos.
3. Practica la compasión y fomenta las buenas relaciones.
4. Acepta y aprecia ya que las cosas vienen o van.
5. Muestra curiosidad por las cosas del día a día y disfruta, una invitación a vivir cada día intensamente.
6. Hace las pases con su imperfección y acepta las de los demás.
7. Acepta la vulnerabilidad confiando en los otros.





La Salud en un Bocado

Alimentación consciente

La “**alimentación consciente**” pretende que seamos “conscientes” de las sensaciones fisiológicas y emocionales del proceso de la alimentación. Intenta que aprendamos a percibir la saciedad y la diferencia entre el hambre física y la emocional. Habla de escuchar a nuestro cuerpo e identificar las señales que nos indican cuando debe comenzar o terminar la ingesta de alimentos.

¿Cómo debemos llevarla a cabo?

Eliminando las distracciones innecesarias durante los momentos de ingestión de alimentos (celular, televisor, tablet...), hacerlo en un entorno lo más agradable posible (luminoso, tranquilo, amplio, ordenado...) y no estar pendientes del reloj (no desayunar con prisa porque llegamos tarde al trabajo, por ejemplo). Hay que dedicar tiempo a cada bocado.

¿Cómo nos ayuda a prevenir la obesidad?

Comer con “conciencia” favorece que conozcamos en todo momento lo que ingerimos, por lo que esto nos ayuda a controlar cantidades y a disfrutar más del alimento. Evitamos que la ingesta sea un acto emocional y automático, que comamos por ansiedad, tristeza o aburrimiento y que la alimentación pase a ser un proceso consciente y placentero además de fisiológico. En este contexto, evitamos alimentarnos en exceso y de manera incorrecta.





Fomentando la Felicidad *en el Trabajo*

En el mundo laboral actual, el bienestar en el trabajo se ha convertido en un activo esencial tanto para empleados como para empleadores. La búsqueda de un equilibrio entre la vida laboral y personal, junto con la promoción de un entorno de trabajo saludable, no solo aumenta la satisfacción en el trabajo, sino que también mejora la productividad y la retención de talento.

Consejos para el Bienestar Laboral:

- Fomenta el autocuidado:** Tómate tiempo para descansar, hacer ejercicio y cuidar tu salud física y mental.
- Establece límites:** Define horas de trabajo claras y evita llevar trabajo a casa para proteger tu tiempo personal.
- Comunicación efectiva:** Fomenta la apertura y la comunicación con tus compañeros y superiores para reducir el estrés y resolver problemas.
- Desarrollo profesional:** Aprovecha oportunidades de capacitación y desarrollo para sentirte motivado y avanzar en tu carrera.
- Crema un entorno saludable:** Fomenta la cultura del bienestar en tu lugar de trabajo, promoviendo la colaboración y la flexibilidad.



Bienestar Financiero



El bienestar financiero se refiere al estado en el que una persona tiene control sobre sus finanzas y puede satisfacer sus necesidades actuales y futuras. Aquí hay algunos elementos claves que contribuyen al bienestar financiero:

Presupuesto sólido: el primer paso hacia el bienestar financiero es crear un presupuesto realista. Esto implica evaluar tus ingresos y gastos, establecer metas financieras y seguir un plan para alcanzarlas.

Ahorro y planificación a largo plazo: el ahorro es esencial para construir un futuro financiero sólido. Esto incluye establecer un fondo de emergencia, ahorrar para la jubilación y planificar inversiones inteligentes.

Reducción de deudas: el endeudamiento excesivo puede ser un obstáculo importante para el bienestar financiero. Trabajar en la reducción de deudas, especialmente aquellas con tasas de interés elevadas, es fundamental para liberar recursos financieros y mejorar tu posición económica.

Educación financiera: el conocimiento es poder en el mundo financiero. Aprender sobre conceptos como inversiones, impuestos, seguros y planificación financiera te permitirá tomar decisiones informadas y evitar errores costosos.

Planificación para imprevistos: Contar con un plan para enfrentar imprevistos, como enfermedades graves o pérdida de empleo, es crucial.





Cultivando Sonrisas

En un mundo lleno de desafíos, no hay prioridad mayor que garantizar el bienestar emocional de nuestros niños. El bienestar emocional es esencial para su desarrollo integral, su felicidad y su capacidad para enfrentar los obstáculos que la vida les presente.

Para cultivar sonrisas en los rostros de nuestros pequeños, es fundamental escuchar, apoyar y educar en la gestión de emociones. Desde fomentar el juego al aire libre y el tiempo de calidad en familia hasta brindarles herramientas para lidiar con el estrés y la ansiedad.

Nuestra labor como padres, educadores y cuidadores es, sin duda, un factor clave para garantizar un mundo donde los niños puedan crecer emocionalmente fuertes y resilientes.





Hogar

Refugio de Salud y Felicidad

En un mundo ajetreado, nuestro hogar se convierte en un refugio de salud y felicidad. La importancia de crear un espacio que promueva la salud física y mental no puede subestimarse. Aquí te ofrecemos algunos consejos clave para convertir tu hogar en un oasis de armonía.

Diseña espacios para la calma: Crea rincones dedicados a la relajación, la meditación o la lectura, donde puedas desconectar del estrés diario y recargar energías.

Orden y limpieza: Mantener tu hogar limpio y organizado puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo. Libérate de lo que no necesitas y crea un entorno que te inspire.

Conexión social: Dedicar espacio para pasar tiempo de calidad con tu familia y amigos. Fortalecer las relaciones personales es esencial para el bienestar emocional.

Naturaleza en casa: Incluye plantas en tu decoración. La presencia de la naturaleza en tu hogar puede mejorar la calidad del aire y tu bienestar general.

¡Transforma tu hogar y transformarás tu vida!



A woman's face is shown in a dark, blue-tinted environment. Her eyes are closed, and her expression is serene. The background is filled with a complex digital particle field, consisting of numerous small, glowing blue and white dots and lines that create a sense of depth and movement, resembling a neural network or data visualization. The overall mood is futuristic and calm.

La Revolución del Bienestar

En la era de la tecnología, la Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una aliada fundamental en la búsqueda del bienestar personal y en la mejora de la calidad de vida. Su impacto en el bienestar de las personas es innegable y está transformando la forma en que vivimos.

Un ejemplo claro de cómo la IA está mejorando la calidad de vida es a través de los asistentes virtuales. Estos asistentes no solo realizan tareas como programar recordatorios o buscar información, sino que también pueden controlar dispositivos del hogar inteligente, lo que permite a las personas tener un mayor control sobre su entorno y, en última instancia, reducir el estrés.

Además, la IA desempeña un papel crucial en el ámbito de la salud. Aplicaciones y dispositivos que emplean IA pueden monitorear la actividad física, la calidad del sueño y otros indicadores de salud, proporcionando información valiosa para mantener un estilo de vida saludable. Por ejemplo, relojes inteligentes pueden detectar signos de ritmo cardíaco irregular, lo que podría salvar vidas al identificar problemas cardíacos en etapas tempranas.

La IA también ha revolucionado la atención médica al permitir diagnósticos más precisos y personalizados. Los algoritmos de aprendizaje profundo pueden analizar grandes conjuntos de datos médicos y detectar patrones que los médicos humanos podrían pasar por alto, lo que mejora la detección temprana de enfermedades.

“
La salud
es riqueza,
la paz mental
es felicidad,
la vida es
un regalo”

