



# Cinco Fortalezas de un Campeón de Bienestar

Se requiere de un grupo de campeones para poder crear e implementar una cultura de salud y bienestar en el lugar de trabajo.

Las siguientes son cinco fortalezas de los campeones de bienestar:

- 1. Ponga el ejemplo.** El bienestar es un proceso que requiere de trabajo en equipo. Ponga el ejemplo de lo que debe ser el bienestar y de cómo puede formar parte de su estilo de vida diario.
- 2. Apoye a otros en sus objetivos de bienestar.** Es un gran reto cambiar los comportamientos para tener un estilo de vida más saludable. Apoye y fomente los objetivos de bienestar y conviértase en alguien en quien los demás puedan confiar.
- 3. Reconozca los comportamientos saludables.** Esto ayudará a mantener motivadas a las personas que están intentando realizar cambios en su estilo de vida y lograr sus objetivos.
- 4. Retire las tentaciones.** Al remover los dulces, la comida chatarra y otros estímulos poco saludables en el lugar de trabajo, usted ayudará a que sea más fácil elegir la opción saludable.
- 5. Dedique tiempo para divertirse.** La diversión es una parte importante de nuestro bienestar mental, físico y emocional. Además, la diversión puede fomentar el compañerismo, mejorar el estado de ánimo y reforzar la productividad.

## ¿Desea saber más?

Obtenga más información sobre las fortalezas de los campeones de bienestar en [PacificSource.com/wellnesschampion](https://PacificSource.com/wellnesschampion).

