

A woman with long brown hair, wearing a grey sleeveless top, is holding a baby upside down in a grassy park. The baby is wearing a white patterned onesie and is looking up at the woman. A large, leafy tree is behind them, and a multi-story apartment building is visible in the background. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning.

Bienestar emocional:
modelo de *well-being*



¿Las empresas están preparadas para incorporar prácticas de bienestar?

Incluir prácticas de bienestar en el mundo laboral se ha convertido en un elemento central de negocio para mantener el rendimiento y la productividad e inspirar la innovación.

Estas prácticas impactan en la permanencia de las personas en el negocio, la efectividad de los equipos y las relaciones con los clientes.

Priorizar el bienestar de las personas mejora las habilidades colectivas para prosperar en un mundo de constante movimiento y cambio.

Las dimensiones de energía de bienestar

En PwC entendemos el bienestar en el ámbito laboral como la combinación de la evaluación general de la vida de uno mismo y la calidad de la experiencia del empleado en el trabajo. El bienestar va más allá de alimentarse bien y realizar actividad física. Se trata de generar, de manera intencional, hábitos que ayudan a producir energía para impulsar el rendimiento, el sentimiento de realización y el compromiso.



Energía física

Tiene cuatro componentes: sueño, nutrición, estado físico y descanso.



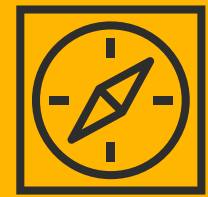
Energía emocional

Cómo nos sentimos afecta cómo trabajamos, ya que las emociones no se pueden dejar en la puerta de la oficina.



Energía mental

Se trata de entrenar a nuestro cerebro con ejercicios que nos ayudan a concentrarnos y enfocarnos.



Energía espiritual

Se genera cuando sentimos que lo que hacemos importa, que hay un propósito, y se produce una conexión con nuestro trabajo y con las demás personas.

¿Cómo trabajamos?



Contactos

Richard Moreira

Socio de Consultoría de Negocios
richard.moreira@pwc.com

Rossana Grosso

Directora de Consultoría en Gestión Humana
rossana.grosso@pwc.com

Geraldine Delfino

Senior Manager de Selección de Personal
geraldine.delfino@pwc.com

Cecilia Rodríguez

Gerente de Selección de Personal
cecilia.rodriguez@pwc.com

María José Barreiro

Gerente de Consultoría en Gestión Humana
maria.barreiro@pwc.com

MONTEVIDEO

Cerrito 461, piso 1
11.000 Montevideo, Uruguay
T: (+598) 2916 04 63

WTC FREE ZONE

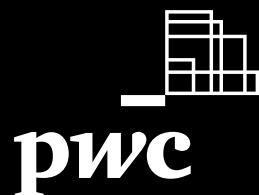
Dr. Luis Bonavita 1294, piso 1, of. 106
11.600 Montevideo, Uruguay
T: (+598) 2626 23 06

ZONAMERICA BUSINESS & TECHNOLOGY PARK

Ruta 8, km 17.500, Edificio M1, of. D
91.600 Montevideo, Uruguay
T: (+598) 2518 28 28

PUNTA DEL ESTE

Avda. Córdoba y Tailandia
20.000 Maldonado, Uruguay
T: (+598) 4224 88 04



Este contenido es para propósitos de información general y no debe utilizarse como sustituto de una consulta con asesores profesionales.

© 2020 PricewaterhouseCoopers Ltda., PricewaterhouseCoopers, PricewaterhouseCoopers Professional Services Ltda. y PricewaterhouseCoopers Software Ltda. Todos los derechos reservados. PwC refiere a la firma miembro de Uruguay y en algunas ocasiones a la red PwC. Cada firma miembro es una entidad legal separada.
Por favor visite www.pwc.com/structure para más detalles.

www.pwc.com.uy

