

Lineamientos generales

Tu bienestar es prioridad para nuestra institución, es por ello que buscamos generar nuevas iniciativas y programas que impacten de manera positiva y contribuyan a desarrollar y fortalecer todas las dimensiones del bienestar (física, emocional, intelectual, espiritual, social, ocupacional y financiera).

Por lo anterior, ponemos a tu disposición la **Oferta Nacional de Actividades Físicas** para que puedas consultar, inscribirte y participar en la actividad de tu preferencia.

Por el momento, tendrás la oportunidad de participar a las actividades disponibles de tu campus **en el periodo de agosto - diciembre 2022** llevando a cabo el registro en las fechas establecidas.



Criterios de elegibilidad:

Todas y todos nuestros profesores y colaboradores de Tec de Monterrey, TecSalud, Sorteos Tec y Guarderías que estén interesados(as) en cuidar su salud por medio de un estilo de vida saludable.

Lineamientos generales:

- Podrás participar en **una actividad por periodo**.
- La actividad física será acreditada en tu perfil de SSFF al cumplir con el **80% de asistencia**. Además, podrás descargar el certificado digital que avala dicha acreditación.
- Cualquier **situación que impida tu asistencia** a la clase, es importante que avises al instructor para que te dé a conocer las alternativas que tienes disponibles para cumplir con la acreditación de tu actividad. Estas alternativas podrán ser:
 - Justificar las faltas
 - Dar de baja la actividad
- La participación **es gratuita** al cumplir el compromiso de acreditar la actividad. En caso de no acreditarla, **se hará un cargo de \$350** por descuento vía nómina en **4 quincenas**.

Proceso para participar

1. Ingresa a  mitec / **work@tec** / Bienestar y Flexibilidad/Actividades Físicas.
2. Conoce los lineamientos generales mencionados en este documento
3. Entra **SuccessFactors**  a para consultar la oferta de actividades disponibles en tu campus y regístrate en aquella que sea de tu interés dentro del periodo de registro. Conoce cómo hacerlo [aquí](#).
4. Sigue las indicaciones que recibirás en tu correo institucional para que puedas iniciar tu actividad.
5. ¡Disfruta y vive esta experiencia al máximo!

¡Tu bienestar es primero!

Si requieres asesoría o apoyo en esta guía, acércate con [TECservices](#) que con gusto te orientará.

Si eres líder, te invitamos a que conozcas la oferta y promuevas la participación con tu equipo para incentivar su bienestar.