

BOLETÍN ENERGAIN



Firma de convenio con
INEA

Fiesta de fin de año
Gatsby

Día de Reyes

PROYECTO DE BIENESTAR, QUINTANA ROO

DICIEMBRE

CONTENIDO

Contenido

Noticias

Días festivos

Eventos

Lo que hacemos

Nuestros proyectos

Tip laboral

Datos interesantes

Seguridad y salud

Entretenimiento

CONVENIO ENTRE ENERGAIN E INEA

El 9 de diciembre, se llevó a cabo la firma del convenio de colaboración entre ENERGAIN y el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA), con el objetivo de impulsar la educación básica entre los colaboradores de la empresa y sus familiares.

A través de esta alianza, se busca proporcionar herramientas educativas que permitan a los beneficiarios completar su educación básica, abriendo nuevas puertas para su crecimiento y el de sus familias.



ENERO



4 enero **Día Mundial del Braille**

Con el fin de crear mayor conciencia sobre la importancia del braille como medio de comunicación para la plena realización de los derechos humanos para las personas ciegas y con deficiencia visual.



6 enero **Día de Reyes**

Conmemorar la adoración del Niño Jesús por parte de los tres reyes magos, provenientes del Oriente para rendir honores y traer presentes al recién nacido.



13 enero **Día Mundial de Lucha contra la Depresión**

Se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre la depresión, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo.



24 enero **Día Internacional de la Educación**

Una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con el objetivo de concienciar a la población mundial acerca de la importancia de la educación

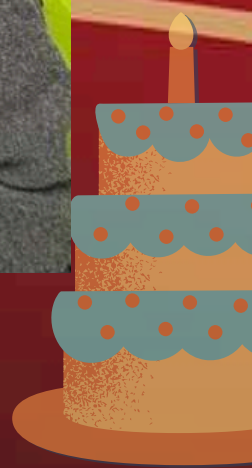


26 enero **Día Internacional de la Energía Limpia**

La ONU destaca la importancia de que el mundo se dirija a sistemas energéticos más modernos, asequibles y sostenibles, lo que se busca con esta fecha es acelerar la transición energética global hacia energías renovables.

DICIEMBRE

Con mucho entusiasmo y alegría, nos reunimos para celebrar los cumpleaños de este mes. Queremos dedicar este momento especial para felicitar a cada uno de ustedes que están cumpliendo años durante este mes.



FIESTA DE FIN DE AÑO GATSBY

Gracias a la participación de todos, la Fiesta de Fin de Año 2024 se convirtió en un éxito rotundo, celebrando un año lleno de logros.



PANELES SOLARES, ENERGÍA LIMPIA AL ALCANCE DE TODOS

Los paneles solares se han convertido en una de las tecnologías más efectivas para aprovechar la energía renovable y reducir el impacto ambiental de nuestras actividades cotidianas.



¿Qué son los paneles solares?

Un panel solar es un conjunto de celdas fotovoltaicas conectadas entre sí, capaces de transformar la luz solar en energía eléctrica a través del efecto fotovoltaico. Estas celdas suelen estar hechas de materiales semiconductores, como el silicio, y están protegidas por una estructura de vidrio y metal que les permite resistir las condiciones climáticas.

Beneficios de los paneles solares

1. Energía Renovable y Limpia: Reducen la dependencia de combustibles fósiles y

contribuyen a la disminución de emisiones de gases de efecto invernadero.

2. Reducción de Costos Energéticos: Aunque requieren una inversión inicial, los paneles solares permiten ahorrar en facturas de electricidad a largo plazo

3. Versatilidad: Se pueden instalar en techos, terrenos y otras superficies, adaptándose a las necesidades energéticas de hogares, industrias y comunidades.

4. Larga Duración: Con un mantenimiento adecuado, los paneles solares tienen una vida útil de 25 años o más.

PROYECTO DE BIENESTAR, QUINTANA ROO

ENERGAIN participo de la instalación de paneles solares que benefician a cerca de 1000 familias en zonas rurales del estado de Quintana Roo, para proveer de energía eléctrica.

Los paneles solares representan una opción sostenible para satisfacer las necesidades energéticas al permitirles generar su propia electricidad.



PROYECTO DE BIENESTAR,
QUINTANA ROO

ADAPTABILIDAD, UNA COMPETENCIA ESENCIAL EN EL ÁMBITO LABORAL

En un entorno laboral dinámico y en constante evolución, la adaptabilidad es una habilidad clave para el éxito profesional. Ser capaz de ajustarse a cambios, aprender rápidamente y asumir nuevos roles o desafíos con una actitud positiva no solo beneficia a los colaboradores, sino que también impulsa el crecimiento y la sostenibilidad de las organizaciones.



¿SABÍAS QUE... DÍA DE REYES?

Origen del día de Reyes

- **Conmemoración Bíblica:** El Día de Reyes celebra la llegada de los tres Reyes Magos, Melchor, Gaspar y Baltasar, quienes llevaron regalos (oro, incienso y mirra) al niño Jesús en Belén.
- **Epifanía Cristiana:** En la tradición cristiana, este día simboliza la manifestación de Jesús como el Mesías para todas las naciones, representadas por los Reyes Magos.

Curiosidades Históricas

- **Número de Reyes Magos:** La Biblia no especifica cuántos eran los Reyes Magos ni sus nombres. La tradición de "tres reyes" proviene de los tres regalos mencionados.
- **El Papel de Baltasar:** Representa a África y a los pueblos negros en muchas tradiciones, simbolizando la diversidad del mundo que reconoció a Jesús.

Tradiciones

- **Rosca de Reyes:** En países como México y España, es tradicional comer la Rosca de Reyes, un pan en forma de corona adornado con frutas cristalizadas. Dentro, se esconde una figura del niño Jesús; quien la encuentra, tiene la responsabilidad de organizar una reunión el Día de la Candelaria (2 de febrero).

DEPRESIÓN

La depresión es una condición compleja que puede afectar a una persona de muchas formas, pero existen varias estrategias que pueden ayudar a enfrentarla. Aquí algunos enfoques que podrían ser útiles:



Buscar apoyo profesional

- **Psicoterapia:** Hablar con un terapeuta o psicólogo puede ser muy útil. Las terapias más comunes, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), pueden ayudar a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos.
- **Medicación:** En algunos casos, los antidepresivos pueden ser necesarios. Un psiquiatra puede evaluar si esta es una opción adecuada.

Fortalecer el apoyo social

- **Hablar con alguien de confianza:** Compartir tus pensamientos y sentimientos con amigos, familiares o grupos de apoyo puede aliviar el peso de la depresión. El apoyo social es crucial para la recuperación.
- **Evitar el aislamiento:** Aunque la depresión puede hacer que uno quiera alejarse de los demás, es importante mantenerse conectado socialmente.

Practicar el autocuidado

Mindfulness y meditación: Técnicas de relajación, como la meditación o el mindfulness, pueden reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general.

 **AYUDA PSICOLÓGICA GRATUITA 800 911 32 32**
24 Horas / 364 Días

PARA DISFRUTAR...

Eventos Culturales



Feria de la Muñeca Lele

1 - 7 Enero

Monumento a la revolución, CDMX



Desfile de Reyes

4 enero | 18:30 hrs.

25 Sur y Avenida Juárez,
Puebla

Conciertos



Fito Páez

26 enero | 19:30 hrs.

Auditorio TELMEX,
Zapopan, Jalisco



Kudai

31 enero | 20:30 hrs

Pepsi Center WTC
CDMX



QUEEN Sinfónico 2025

31 enero | 20:00 hrs.

Auditorio del C. C. U.
Puebla

Deportes



Liga MX – Club Puebla

11 de enero

Estadio BBVA

Monterrey, Nuevo León