

SALUD

una cuestión de equilibrio

LA **SALUD** ES SENTIRSE BIEN EN LO FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, NO SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD



ESTADO BIENESTAR FÍSICO

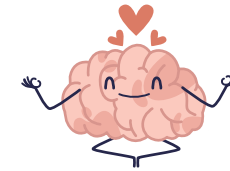
QUE TU CUERPO FUNCIONE BIEN. SIGNIFICA QUE TUS ORGANOS TRABAJAN CORRECTAMENTE Y QUE TE SIENTES CON ENERGÍA Y FUERZA PARA HACER TODAS TUS ACTIVIDADES.

COMPONENTES CLAVE

EJERCICIO ALIMENTACIÓN SUEÑO
REVISIONES

CÓMO MEJORARLO

EJERCICIO 30 MINUTOS DIARIOS
DIETA EQUILIBRADA
DUERME 7-8 HORAS DIARIAS



ESTADO BIENESTAR MENTAL

QUE TU MENTE FUNCIONE BIEN. SIGNIFICA QUE TIENES PAZ MENTAL, CAPACIDAD PARA GESTIONAR ESTRÉS DIARIO, CRECER COMO PERSONA Y RECUPERARTE ANTE LAS DIVERSIDADES

COMPONENTES CLAVE

AUTOESTIMA RESILIENCIA
GESTIÓN EMOCIONAL DESCANSO MENTAL
DESCONEXIÓN DIGITAL

CÓMO MEJORARLO

PRÁCTICA la ATENCIÓN PLENA
LIMITA TIEMPO EN REDES SOCIALES
PIDE AYUDA CUANDO LO NECESITES



ESTADO BIENESTAR SOCIAL

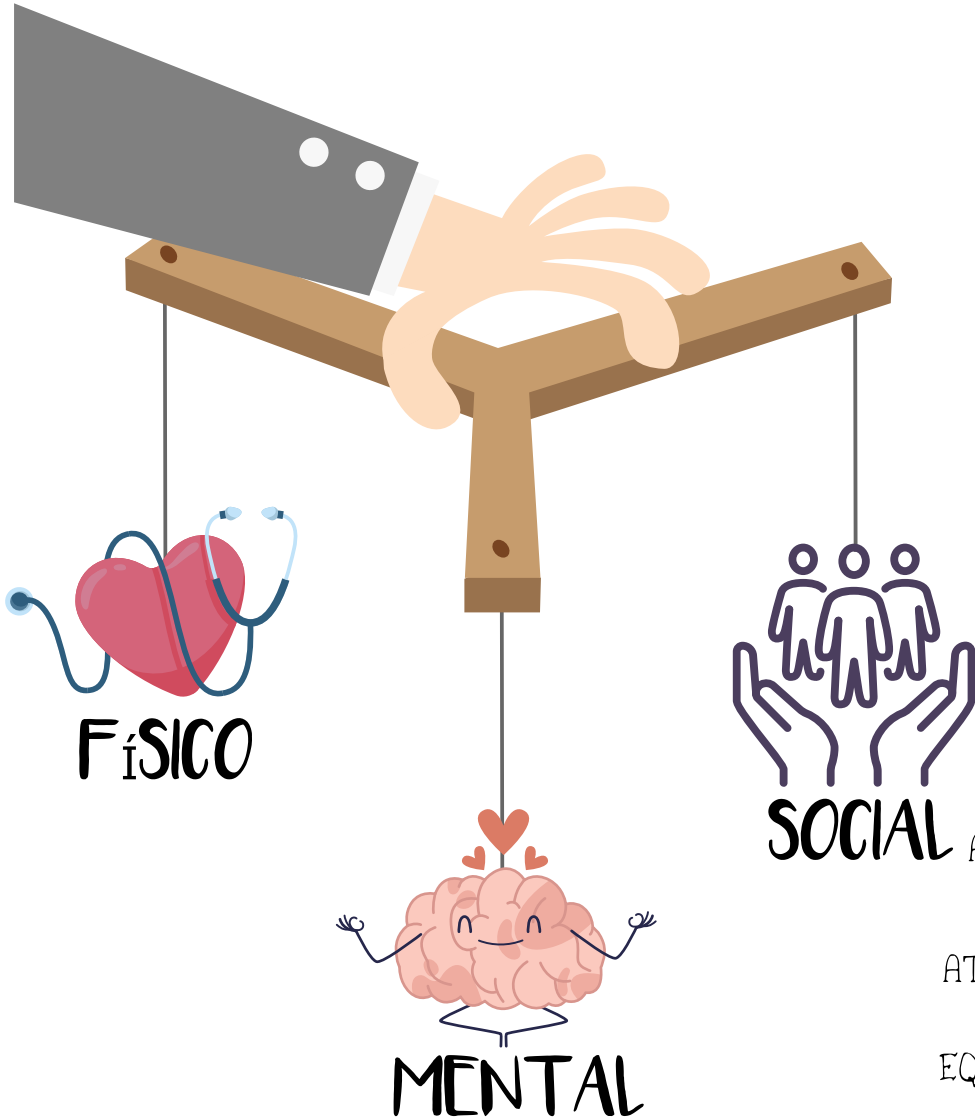
SENTIRSE ÚTIL DENTRO DE UN GRUPO, ESCUCHA ACTIVA Y TENER UNA CALIDAD EN LAS RELACIONES LABORALES, AMISTAD FAMILIARES Y DE PAREJA.

COMPONENTES CLAVE

VÍNCULOS COMUNICACIÓN ROLES
COMUNIDAD CONTACTO REAL

CÓMO MEJORARLO

EXPRESARTE CON CLARIDAD Y EMPATÍA
PREGUNTAR ANTES DE OPINAR
CALIDAD SOBRE CANTIDAD



SEMAFORO DEL BIENESTAR



ALERTA

ATENCIÓN

EQUILIBRIO

DOS o MAS ESTADOS DE BIENESTAR ESTÁN DEBILITADOS. PUEDE AFECTAR A LOS DEMÁS CON EL TIEMPO

UN ESTADO DE BIENESTAR ESTÁ DEBILITADO. PUEDE AFECTAR A LOS DEMÁS CON EL TIEMPO

LOS TRES ESTADOS DE BIENESTAR FUNCIONAN BIEN Y SE APOYAN MUTUAMENTE