



# Consejos Para Lograr El Bienestar

## ¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

Estar saludable en muchas áreas de nuestras vidas. Se trata de cómo vivimos nuestras vidas y de la alegría, la satisfacción y la salud que experimentamos.

No la ausencia de lesiones o enfermedades



## 8 ÁREAS DE BIENESTAR

- Emocional
- Físico
- Social
- Ambiental
- Espiritual
- Financiero
- Ocupacional
- Intelectual

Todos se interconectan y construyen unos sobre otros

## ¿CÓMO ES TU BIENESTAR?

- ¿Cómo sé cuándo estoy bien
  - ¿Qué estoy sintiendo?
  - ¿En qué estoy pensando
  - ¿Cómo son mis comportamientos?



## ¿CÓMO SABES CUÁNDO HA CAMBIADO TU BIENESTAR?

- ¿Estoy experimentando cambios en...
  - Hábitos de comer/dormir
  - Estado de ánimo/energía
  - Prácticas diarias
  - Calidad de los pensamientos
  - Calidad de las relaciones



## PASOS DE ACCIÓN DE BIENESTAR

- Tómate un momento para reequilibrar
- Acepta el apoyo de otros
- Usa una rutina que te funcione
- Descansa bien la noche
- Hazte creativo
- Aumenta las actividades que encuentres con propósito y contribuye a tu bienestar



## ACCEDA A RECURSOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIENESTAR

### ALIVIO DEL ESTRÉS DURANTE COVID-19

Libro de jugadas del Cirujano General de California



For More Information

[www.tricitymhs.org](http://www.tricitymhs.org)