

CONSTRUYE TU BIENESTAR INTERIOR

El bienestar emocional es bienestar físico, mental y social.

Un puzzle sencillo que solo está completo contigo.

Conócete. Cuida tu equilibrio. Cuida tu mente.



Construye un estilo de vida saludable pleno



Cuatro aspectos clave

1. El bienestar emocional

El bienestar emocional hace referencia a sentirse bien con uno mismo y con los demás. Una mayor capacidad de adaptación, resiliencia, flexibilidad para aprender cosas nuevas, así como potenciar el sentido del humor, son conceptos íntimamente relacionados con el bienestar emocional, la felicidad y una mejor calidad de vida.

2. La actividad social

Las relaciones sociales son otro de los aspectos clave para la salud del ser humano y, por consiguiente, para tener un estilo de vida saludable. Es por ello que relacionarse con otros, salir de la rutina, compartir experiencias y aprender a convivir, es fundamental para alcanzar un bienestar integral.

3. El manejo adecuado del estrés

Las relaciones sociales son otro de los aspectos clave para la salud del ser humano y, por consiguiente, para tener un estilo de vida saludable. Es por ello que relacionarse con otros, salir de la rutina, compartir experiencias y aprender a convivir, es fundamental para alcanzar un bienestar integral.

4. El tiempo libre y ocio

En la medida que el estrés se convierte en una rutina diaria empiezan a deteriorarse las condiciones físicas y psicológicas.

Integrar hábitos y pautas diarias para reducirlo, como técnicas de relajación, ejercicio físico y una alimentación saludable, nos permitirá disfrutar más del día a día y propiciará un estado de serenidad y bienestar mayor.

