

Bienestar subjetivo



Bienestar subjetivo

¿Qué es para vos estar bien?

El bienestar es, en esencia, un concepto **subjetivo**. Es decir, personal y único. Está dado por la manera en que cada persona percibe, evalúa y experimenta su propia vida. Sentirse bien, para todos, no significa lo mismo. Algunas personas relacionan el bienestar con la actividad física mientras que, para otras, este puede estar asociado a realizar manualidades o actividades artísticas.

¿Qué le da dirección a tu vida?

El bienestar subjetivo también sugiere reflexionar sobre el sentido de la vida y el **propósito personal**. Invita a reconocer de qué manera **nuestras acciones se orientan hacia objetivos significativos**.

Encontrar el propósito personal no es algo que surja en un abrir y cerrar de ojos. Por el contrario, es el resultado de un proceso de desarrollo personal y construcción a lo largo del tiempo.

Pautas para promoverlo

Este eje del bienestar se fortalece a partir del **autoconocimiento** y la **reflexión personal**, permitiendo dar una dirección significativa a las acciones cotidianas de cada individuo.

Por tal motivo, cuidar el bienestar subjetivo implica **tomar decisiones con mayor conciencia y orientar nuestras acciones con un propósito**.

Para conseguirlo, es recomendable comenzar a hacerse preguntas simples:

- ¿Qué le aporta valor a mi día hoy?
- ¿Qué disfruto hacer?
- ¿En qué actividades pierdo la noción del tiempo?
- ¿Después de qué actividades me siento con mayor energía y bienestar?

En la respuestas a las anteriores preguntas puede estar la clave. Lo importante, es que aquellas respuestas no sean automáticas o pensadas en qué responderían los demás. Sólo en lo que cada persona siente de forma individual.



Cerramos con un tip

Para este proceso de reflexión **resulta fundamental practicarlo con atención plena en el momento presente**. Sin distracciones ni pantallas. Esto facilita el registro de lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos en el día a día.

