

Potenciá tu bienestar



Potenciá tu bienestar

El bienestar integral ayuda a desarrollar habilidades y da herramientas para afrontar los desafíos en la vida cotidiana. Se trata de un estado de plenitud, que va más allá de la salud física, y que permite estar bien con uno mismo y con el entorno. Se logra cuando se trabajan, de forma integral, las diferentes dimensiones que lo componen.

Por tal motivo, para potenciar el bienestar, es necesario fortalecer las distintas dimensiones que lo integran, entendiendo que un desequilibrio en una de ellas puede afectar a las demás y viceversa.

A continuación, te contamos cuáles son:



Bienestar físico

Es el estado de cuidar y fortalecer el cuerpo a través de decisiones conscientes sobre nutrición, ejercicio, sueño y manejo del estrés.



Bienestar financiero

Es la capacidad de cumplir obligaciones financieras, sentirse seguro sobre el futuro y tomar decisiones que permitan disfrutar la vida.



Bienestar mental y emocional

Hace referencia a la capacidad de gestionar las emociones de manera constructiva. Esto permite desarrollar y mantener relaciones más saludables y enriquecedoras.



Bienestar ambiental

Se refiere al equilibrio entre las necesidades humanas y la preservación de los ecosistemas a través de la conciencia, educación y acciones sostenibles.





Bienestar social

Es una combinación de factores materiales y psicosociales que permite a las personas vivir de manera plena y sentirse conectadas con su entorno, tanto a nivel individual como colectivo.



Bienestar cultural y espiritual

Se refiere a la conexión profunda con los valores y las creencias, ya sea a través de prácticas personales o comunitarias, religiosas o no, que brindan una mayor capacidad de resiliencia y satisfacción con la vida.



Bienestar subjetivo

Consiste en cómo cada persona percibe, evalúa y experimenta su propia vida.

Recordá que podés fortalecer las diferentes dimensiones del bienestar y potenciarlo a través de hábitos conscientes y personalizados.

