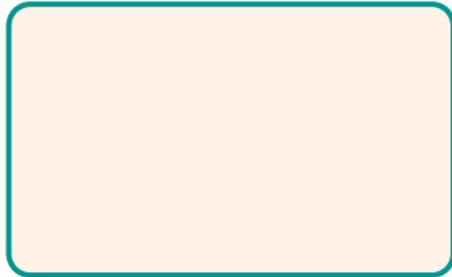


Plan de Bienestar

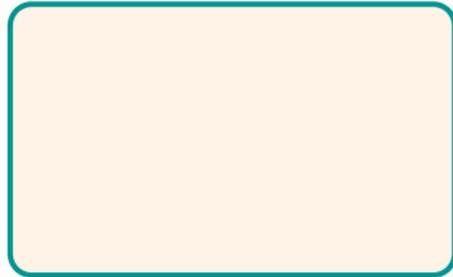
Por qué es importante el bienestar:



Cuidando mi cuerpo:



Cuidando mi cerebro:



Mis fortalezas:



Cuidando mis emociones:



Apoyo (Conexiones):



¡LA COMPASIÓN COMIENZA CON NOSOTROS/AS!

El **PROPÓSITO** alimenta la pasión, que genera energía. Con energía, podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás. Estar presentes no significa hacer más; puede significar hacer menos intencionalmente. El propósito nos permite vivir según nuestros valores fundamentales, conectarnos con algo más grande y mantener una mentalidad positiva.

La **GRATITUD** no siempre surge de manera natural; los seres humanos estamos programados para la supervivencia y la detección de amenazas. Podemos fomentar la resiliencia entrenando nuestro cerebro para que reconozca las fortalezas y aprecie los aspectos positivos. Practicar la gratitud produce efectos notables, incluyendo beneficios para la salud física y psicológica, una mayor empatía, menor agresión, mejor sueño y mayor autoestima.

La **CONEXIÓN** con los demás es tan vital para la salud física y mental como el ejercicio y la alimentación saludable. Las investigaciones indican que los beneficios para la salud física y psicológica de las conexiones sociales pueden superar los efectos adversos de otros factores de riesgo. Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), se ha demostrado que las conexiones incluso aumentan la esperanza de vida.

La autocompasión es autocuidado.