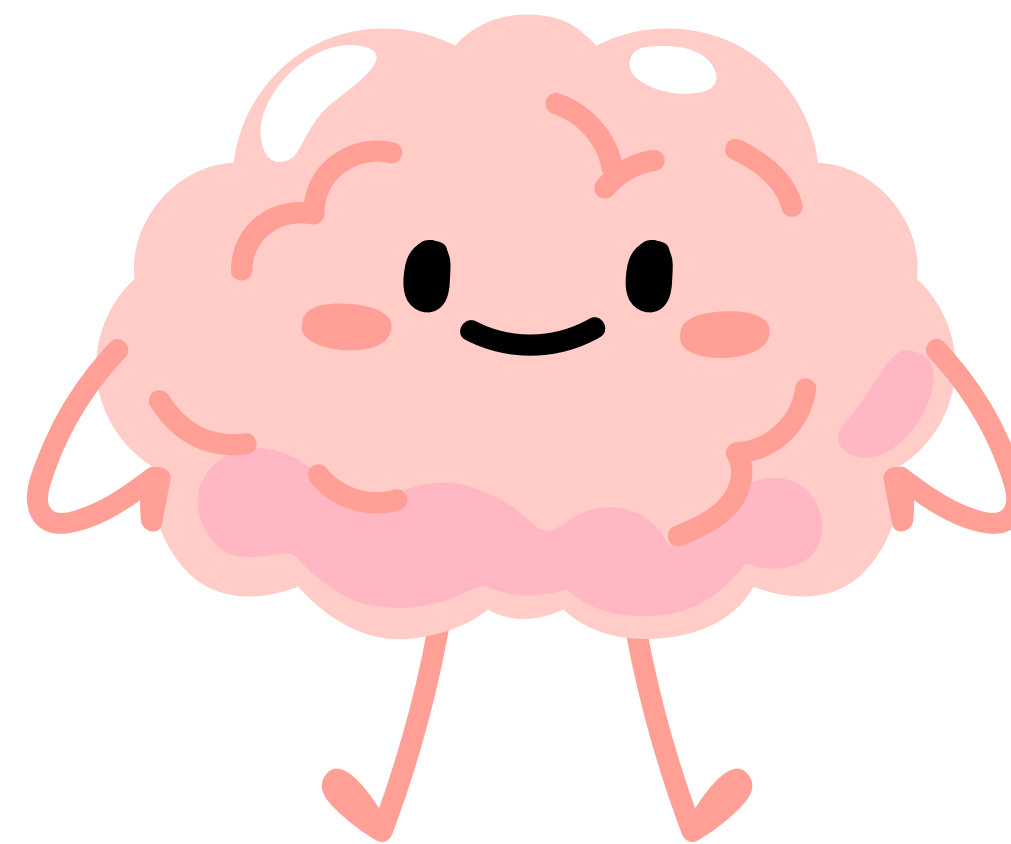
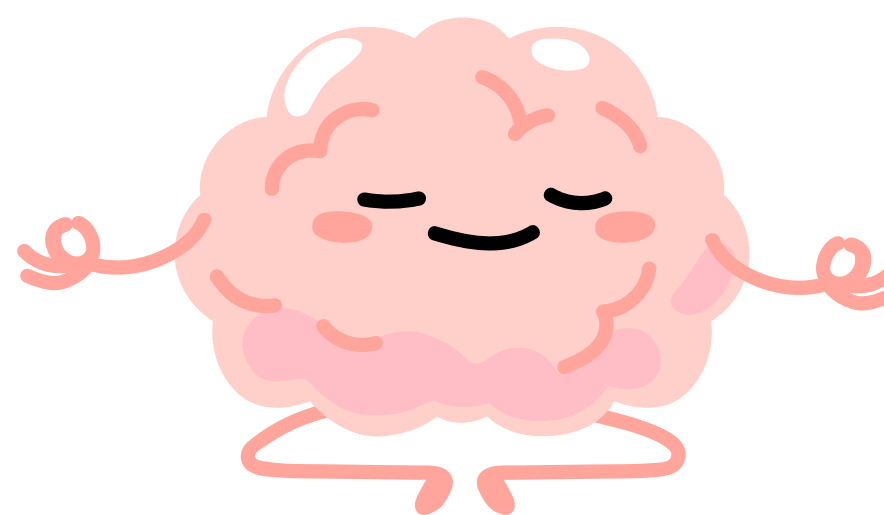
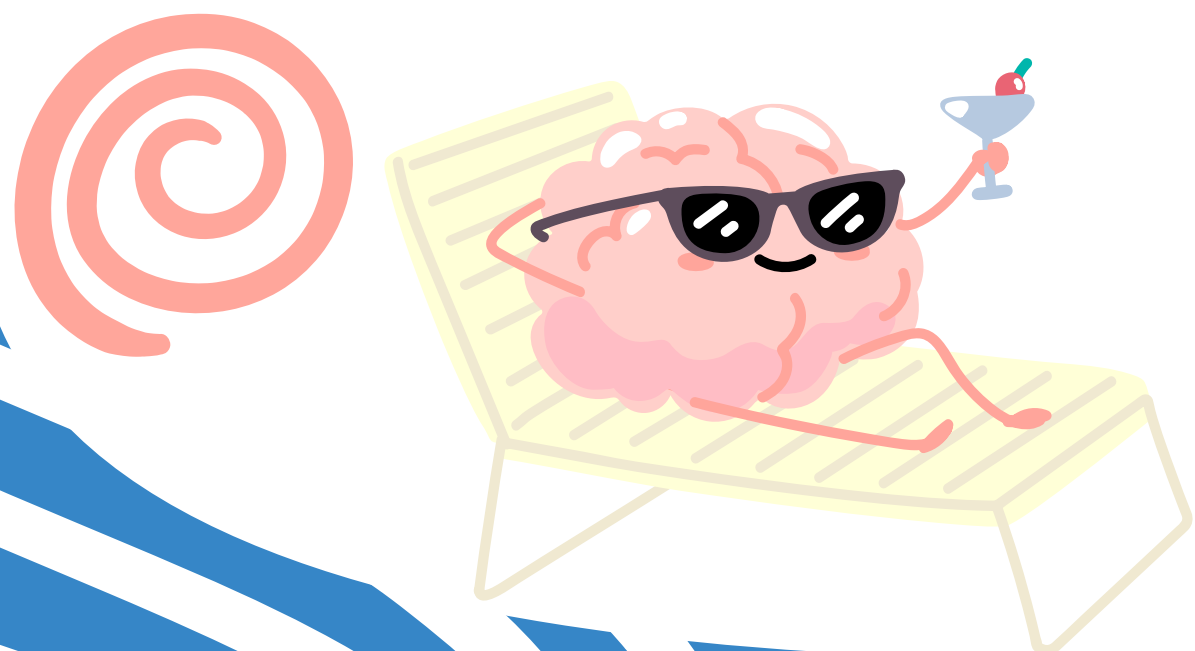


**BIENESTAR Y CUIDADO  
COLECTIVO DE LA SALUD**



# BIENESTAR

Se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos, como gozar de una buena salud, conocerse a sí mismo y tener vida interior, participar de la sociedad, experimentar emociones positivas, tener vínculos significativos con las demás personas, disfrutar y sentirse parte de la naturaleza, ser reconocido y respetado en dignidad y derechos, sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros.



# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR

## 01 BIENESTAR FISICO

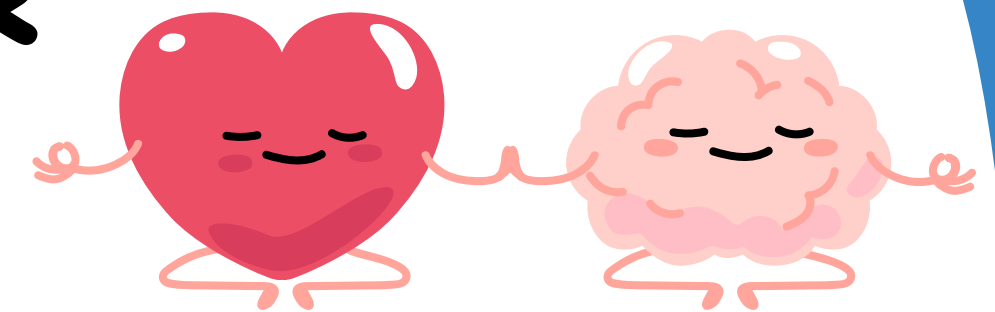
Es la capacidad de mantener una calidad de vida que le permita aprovechar al máximo sus actividades diarias sin fatiga ni estrés físico indebidos. Reconoce que nuestros hábitos y comportamientos diarios, incluidos ejercicio y alimentación adecuados tienen un impacto en nuestra salud.

### Elementos a evaluar:

- Mantengo un régimen de ejercicio constante al menos 30 minutos diarios.
- Equilibrio la cantidad de comida que como con la cantidad de ejercicio.
- Controlo el estrés y realizo alguna actividad de relajamiento al menos 15 minutos al día.



# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR



## 02 BIENESTAR EMOCIONAL

Implica desarrollar una conciencia de sus sentimientos y su respuesta a las interacciones cotidianas. Esta conciencia le permite comprender mejor por qué se siente de esa manera y puede responder activamente a sus sentimientos. El bienestar emocional abarca el optimismo, la autoestima, la autoaceptación y la capacidad de compartir sentimientos.

### Elementos a evaluar:

- Reconozco que creo mis propios sentimientos y soy responsable de ellos.
- Puedo expresar distintos sentimientos, incluidos el dolor, la tristeza, el miedo, la ira y la alegría, y manejar los comportamientos relacionados de una manera saludable.
- Acepto y aprecio mi valor como ser humano.
- Evito culpar a otras personas o situaciones por mis sentimientos y comportamientos.
- Puedo evaluar de manera realista mis limitaciones y hacer frente con eficacia al estrés y al ego.

# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR



## 03 BIENESTAR INTELECTUAL

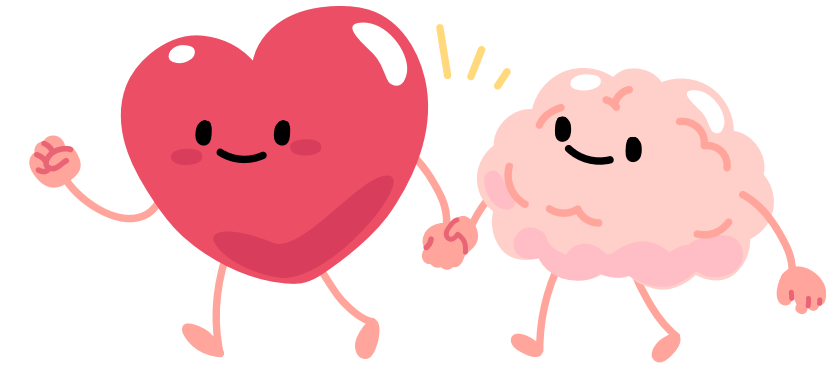
Fomenta actividades mentales creativas y estimulantes. Nos anima a participar en actividades creativas y mentalmente estimulantes, y requiere un aprendizaje y una curiosidad permanentes. Se puede desarrollar a través de actividades académicas, participación cultural, participación comunitaria y pasatiempos personales que amplíen sus conocimientos y habilidades mientras le permiten compartir sus conocimientos y habilidades con otros.

### Elementos a evaluar:

- Veo el aprendizaje como un proceso de toda la vida y cuestiono mis puntos de vista y los cambio de acuerdo con la nueva información.
- Escucho ideas diferentes a las mías y constantemente reexamino mis juicios sobre cuestiones sociales, culturales, de género, raciales, éticas y políticas.
- Tomo riesgos, aprendo de mis errores y cuestiono la autoridad.
- Aprecio y exploro las artes creativas del teatro, la danza, la música y el arte expresivo.
- Busco oportunidades que desafíen mis habilidades de pensamiento crítico.

# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR

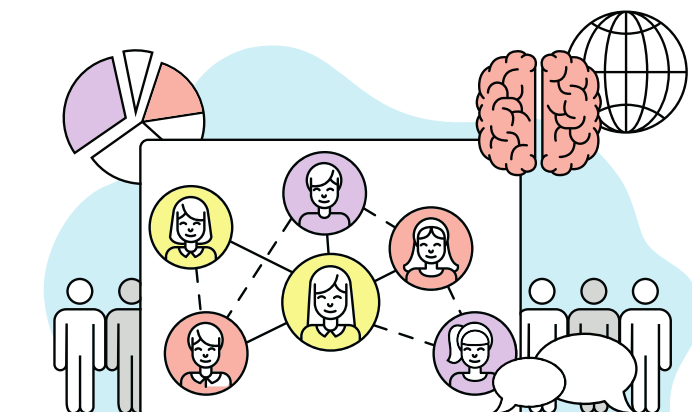
## 04 BIENESTAR SOCIAL



Se enfoca en construir y nutrir relaciones significativas y de apoyo con individuos, grupos y comunidades. Le permite crear límites que fomentan la comunicación, la confianza y la gestión de conflictos. El bienestar social también incluye mostrar respeto por los demás, por uno mismo y por otras culturas.

### Elementos a evaluar:

- Me comunico honesta y directamente. Resuelvo los conflictos de manera saludable y oportuna.
- Doy y tomo por igual en las relaciones cooperativas.
- Trato a cada persona con respeto.
- Mantengo un sólido sistema de apoyo social mutuo e interdependiente.



# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR



## 05 BIENESTAR ESPIRITUAL

Nos permite estar en sintonía con nuestro yo interior para encontrar significado en los eventos de la vida y definir nuestro propósito individual. La espiritualidad puede surgir de las creencias, la fe, los valores, la ética o los principios morales que brindan propósito y dirección a nuestras vidas. Un espíritu saludable nos ayuda a permanecer resilientes y mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida. Implica poseer un conjunto de creencias, principios o valores rectores que ayuden a dar dirección a la vida de uno. Abarca el compromiso con sus creencias individuales que brindan un sentido de significado y propósito.

### Elementos a evaluar:

- Aprecio la profundidad de la vida, la muerte y la comprensión de la conexión o conciencia humana universal.
- Reconozco que hay muchos caminos espirituales y que toda tradición espiritual reconoce y enseña preceptos básicos o leyes de la conducta humana sabia y consciente.
- Integro mi «práctica espiritual» dentro de la vida cotidiana de trabajo, familia y relaciones.
- Aprecio la singularidad individual, la diversidad y la necesidad de conexión entre todas las personas.
- Tengo coherencia entre mis creencias, valores y comportamientos.

# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR

## 06 BIENESTAR AMBIENTAL

Se refiere a llevar un estilo de vida que valore la relación entre nosotros, nuestra comunidad y el medio ambiente. El principio central del bienestar ambiental es el respeto: el respeto por toda la naturaleza y todas las especies que viven en ella.

### Elementos a evaluar:

- Vivo en armonía con la naturaleza y el universo.
- Asumo la responsabilidad personal y social de crear comunidades sostenibles con aire, agua y suelo libres de químicos.
- Reconozco mi impacto en el medio ambiente y tomo medidas deliberadas para minimizarlo, incluido el control demográfico responsable.





# 7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR

## 07 BIENESTAR PROFESIONAL

Es el proceso de tomar y mantener elecciones que sean significativas y contribuyan a su crecimiento personal y laboral. Esto permite mantener una actitud positiva y experimentar satisfacción/placer en su empleo.

### Elementos a evaluar:

- Elegí un puesto de trabajo que disfruto y que coincide con mis valores y estilo de vida.
- He desarrollado habilidades laborales comercializables y las mantengo actualizadas.
- Equilibro el trabajo con la diversión y otros aspectos de mi vida.
- Gano suficiente dinero para satisfacer mis necesidades y ahorro para proporcionar estabilidad económica para mí y/o mi familia.
- Mi trabajo beneficia a las personas y/o a la sociedad.



# AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO

El autocuidado forma parte de la vida cotidiana. Son los actos diarios que realizamos para cuidar de nuestra propia salud, bienestar y necesidades sociales y psicológicas.

El cuidado colectivo es cuando las personas de un grupo se ocupan del bienestar de los demás. Para muchos de nosotros, cuidar de nosotros mismos no siempre es fácil. Y dedicarse al cuidado colectivo cuando ni siquiera practicamos el autocuidado puede ser aún más difícil.

Esto puede ser causado por tendencias o lógicas valoradas en el sistema en el que vivimos. Por ejemplo, podemos desatender el cuidado de nosotros mismos y de los demás cuando anteponemos la productividad al bienestar, la cantidad a la calidad, la urgencia al ritmo intencionado y lento, etc.

