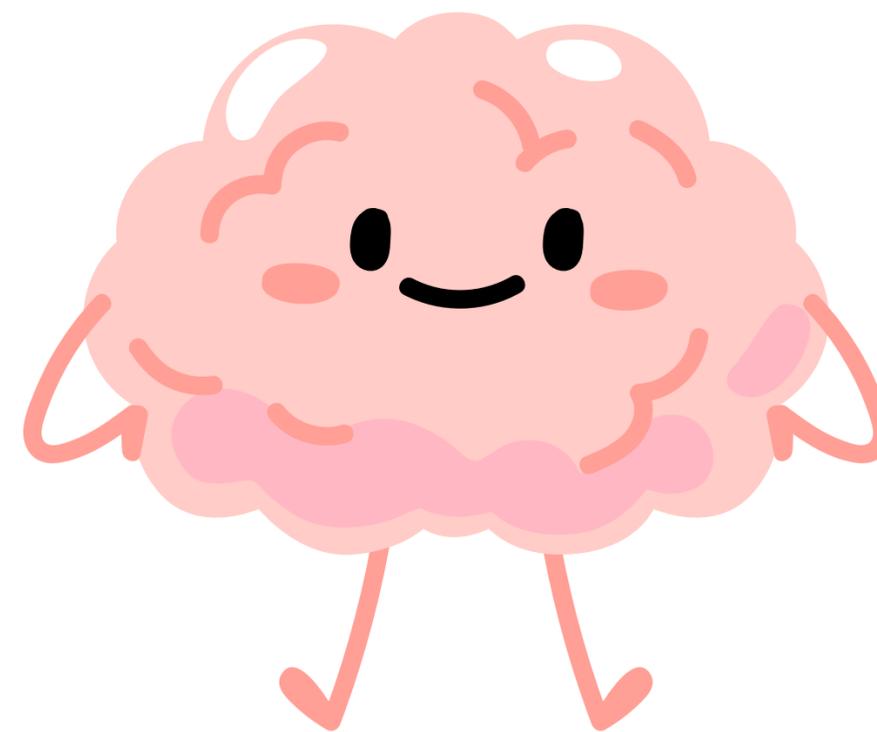
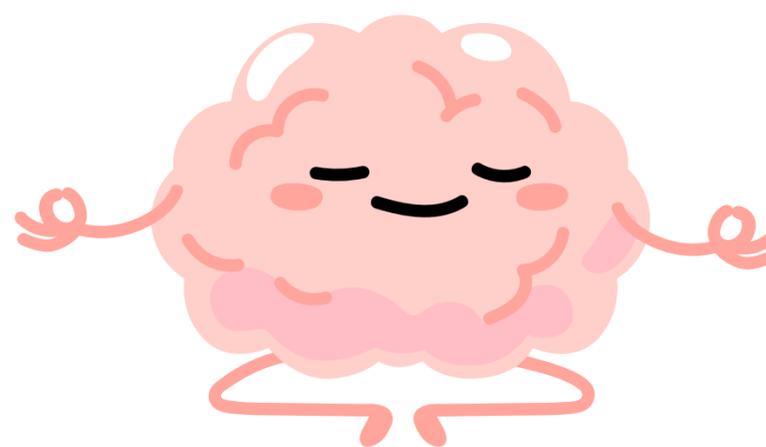


**BIENESTAR Y CUIDADO
COLECTIVO DE LA SALUD**



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.



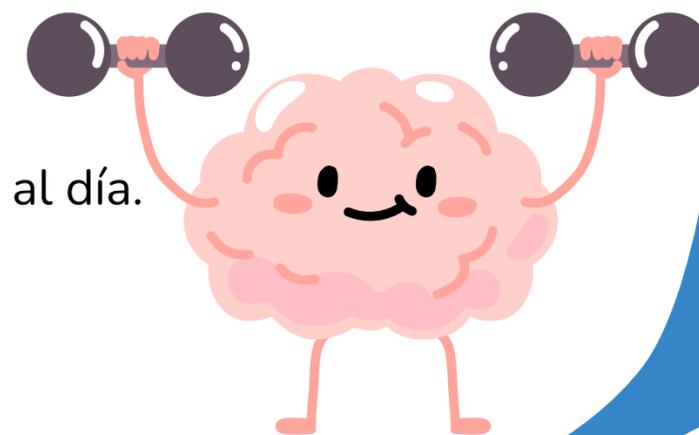
7 DIMENSIONES PARA EVALUAR NUESTRO BIENESTAR

01 BIENESTAR FISICO

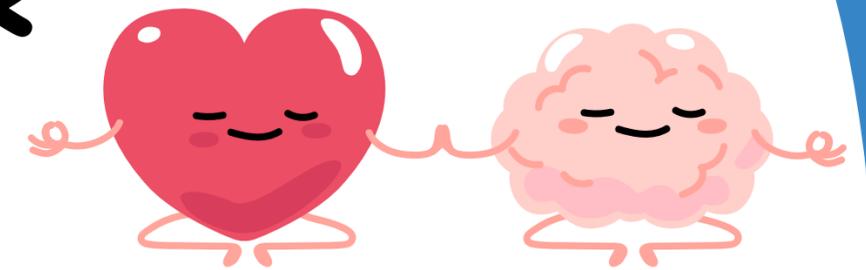
Es la capacidad de mantener una calidad de vida que le permita aprovechar al máximo sus actividades diarias sin fatiga ni estrés físico indebidos. Reconoce que nuestros hábitos y comportamientos diarios, incluidos ejercicio y alimentación adecuados tienen un impacto en nuestra salud.

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

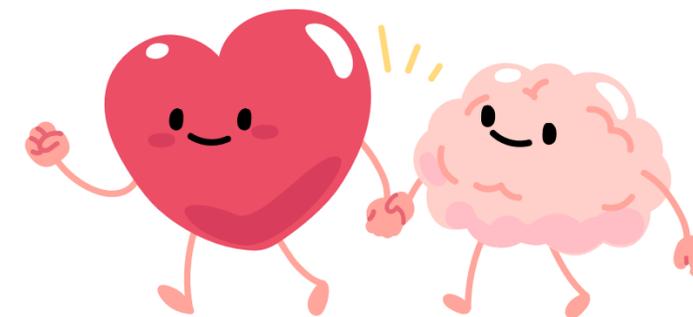
Fomenta actividades mentales creativas y estimulantes. Nos anima a participar en actividades creativas y mentalmente estimulantes, y requiere un aprendizaje y una curiosidad permanentes. Se puede desarrollar a través de actividades académicas, participación cultural, participación comunitaria y pasatiempos 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

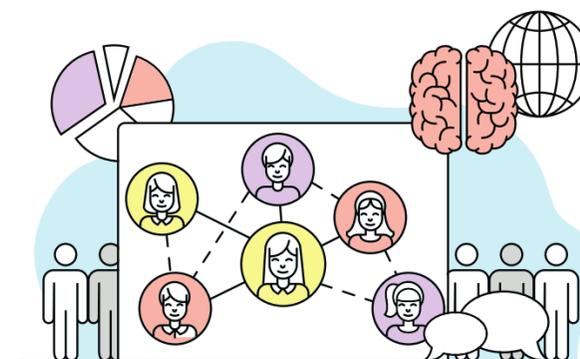
04 BIENESTAR SOCIAL



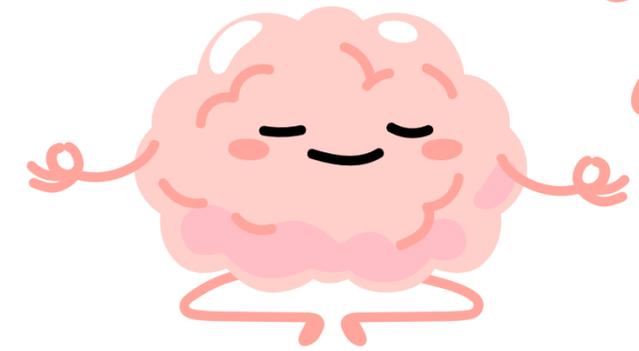
Se enfoca en construir y nutrir relaciones significativas y de apoyo con individuos, grupos y comunidades. Le permite crear límites que fomentan la comunicación, la confianza y la gestión de conflictos. El bienestar social también incluye mostrar respeto por los demás, por uno mismo y por otras culturas.

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.

