



## HÁBITOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

Para lograr el Bienestar Emocional necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. **El bienestar emocional es una de las bases para lograr una vida sana, feliz y plena.** A continuación te presentamos algunos hábitos:



### COMPARTE

Dedica a los demás tu tiempo, tus palabras, tu presencia, ayuda y pide ayuda, felicita, halaga y sonríe.



### CONECTA

Siéntete conectado con tus compañeros, relaciónate, habla y escucha atentamente.

### MANTENTE ACTIVO

Haz lo que puedas y disfruta con lo que hagas, si realizas ejercicio físico mantendrás tu bienestar.

### PRESTA ATENCIÓN

Céntrate en los pequeños detalles y situaciones cotidianas, disfruta y saborea cada momento.

### CONTINÚA APRENDIENDO

Ponte metas y planifica como lograrlas, afronta los nuevos retos como oportunidades.



Fuente: EsSalud