

El bienestar se refiere a un estado de equilibrio en el que una persona se siente satisfecha con su vida en términos de salud física y mental, relaciones con otras personas, logros personales y sentido de propósito en la vida. En otras palabras, el bienestar es cuando te sientes feliz y saludable.



“ TIEMPO PARA DISFRUTAR:”

Las relaciones interpersonales tienen un impacto significativo en nuestro bienestar. Las personas son seres sociales y la conexión con los demás es una necesidad humana básica. Los estudios han demostrado que las personas que tienen relaciones interpersonales positivas y fuertes tienen niveles más altos de bienestar emocional y mental.

Dedica un poco más de tiempo para disfrutar experiencias positivas, realiza estas actividades en familia y aprovéchalas para crear buenos recuerdos.

“ COMPARTE:”

Escuchar y compartir son dos funciones personales que se potencializan cuando las vives en familia. De ahí la importancia de hacerlo frecuentemente, formando parte de nuestra Guía de Ruta Vive en Balance para la Familia

Además de realizar actividades, dedica tiempo para escuchar a tu familia y compartir tus emociones con ellos.



“ RECONOCER:”

Es importante estar atento, disfrutar y ser capaz de identificar las cualidades en tus familiares, incluyendo las que no has desarrollado con el objetivo de valorarlas, pero también de aprender de ellas.

Recuerda hacer cumplidos a tus familiares, decirles lo mucho que aprecias lo que hacen por ti. Incluso por qué no le das un pequeño regalo como una manzana.

REFERENCIAS:

BRITO HS, CARRAÇA EV, PALMEIRA AL, FERREIRA JP, VLECK V, ARAÚJO D. BENEFITS TO PERFORMANCE AND WELL-BEING OF NATURE-BASED EXERCISE: A CRITICAL SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. ENVIRON SCI TECHNOL [INTERNET] 2022 [CITED 2023 APR 19];56(1):62-77. AVAILABLE FROM: [HTTPS://DOI.ORG/10.1021/ACS.EST.1C05151](https://doi.org/10.1021/acs.est.1c05151)
 BLODGETT JM, BIRCH JM, MUSELLA M, HARKNESS F, KAUSHAL A. WHAT WORKS TO IMPROVE WELLBEING? A RAPID SYSTEMATIC REVIEW OF 223 INTERVENTIONS EVALUATED WITH THE WARWICK-EDINBURGH MENTAL WELL-BEING SCALES. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH [INTERNET] 2022 [CITED 2023 APR 19];19(23):15845. AVAILABLE FROM: [HTTPS://WWW.MDPI.COM/1660-4601/19/23/15845](https://www.mdpi.com/1660-4601/19/23/15845)