



Cuida tu Salud Mental

Nutre tu interior



Creatividad

Realiza actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas. Fomenta el hábito de la lectura.



Descanso Vital

Dedica tiempo para ti. Práctica relajación o meditación.



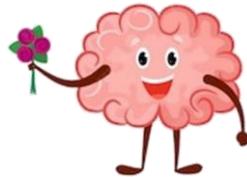
Ejercicio Saludable

Realiza actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas. Fomenta el hábito de la lectura



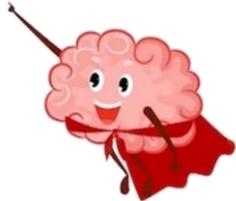
Gestión de la ira

Intenta comprender al otro. Racionaliza tus ideas negativas. Reflexiona sobre las causas y consecuencias de tu irascibilidad



Felicidad

Mantén una actitud positiva. Emplea el humor. Diviértete



Resiliencia

Focaliza en los pensamientos positivos. Ten sentido de esperanza. Centra tu atención en las cosas positivas de su vida



Autoestima

Identifica tus fortalezas. Sepárate de tus miedos. Perdónate a ti mismo. No te compares.



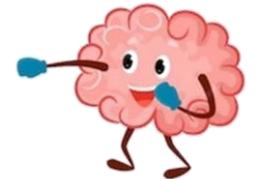
Conexiones

Comunícate. Haz vida social. Comparte. Realiza labores altruista. Usa las TICs correctamente..



Equilibrio

Duerme 8 horas como mínimo. Evita tabaco y alcohol. Aliméntate correctamente.



Control de Estrés

Gestiona tu tiempo de manera eficaz y evita estrés innecesario. Establece metas y prioridades. Desarrolla habilidades para enfrentarte a tus problemas.