

## SUGERENCIAS PARA EL BIENESTAR

El bienestar del ser humano está vinculado con el equilibrio de las áreas que lo integran

- Físico / Biológico
- Psíquica / Emocional
- Social
- Trascendencia

A continuación encontrará una serie de sugerencias para el Bienestar:

### **Físico/Biológica**

Piense en su cuerpo:

1. Cuide su vida. Considere comer sanamente, evitar excesos, dejar de fumar y seguir las medidas de seguridad que protejan su integridad física. Consulte regularmente a su médico
2. Ponga atención a las señales de su cuerpo. Pare de comer cuando este saciado; pare de ejercitarse si siente dolor.
3. Realice actividades recreativas que le generen placer. Disfrutar de las actividades como los pasatiempos, puede ser una fuente de bienestar.
4. Identifique lo que le genera ansiedad y practique técnicas para el manejo de estrés (relajación profunda, meditación, yoga, etc.).
5. Cuide su aspecto físico. Recuerde elegir ropa que le haga ver y sentirse bien.

### **Psíquica / Emocional**

1. Busque una salud integral haciendo caso a lo que siente y piensa. Los sentimientos no son buenos ni malos. Si reconoce que esta, por ejemplo, enojado y entiende las consecuencias, tendrá la opción de construir alternativas o soluciones.
2. Recuerde desarrollar su comunicación asertiva. Expresar de forma clara, directa y equilibrada, permite decir las ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, perjudicar o transgredir a los otros.
3. Reconozca y acepte sus fortalezas y debilidades. Esto le ayudará para cambiar lo que no le guste, o bien aceptar, valorar y aprender de aquellas que no podamos modificar.
4. Trace y alcance metas que pueda cumplir. Esto le ayudara a reforzar su confianza y le proporcionará satisfacciones a lo largo de su vida.
5. Disfrute del resultado de sus proyectos. Es importante gozar tanto el camino y el esfuerzo por alcanzarlo como llegar a la meta

### Social

1. Aprenda a conocerse mejor. Pida retroalimentación de los demás y ponga atención en el impacto que tiene en otros.
2. Recuerde que no se encuentra sólo. En el camino del autoconocimiento y para resolver problemas con los demás, busque el apoyo del PAE.
3. Ponga atención en los primeros cuatro minutos que pasa con las personas en su trabajo o en su casa. Estos primeros 4 minutos ponen la pauta para el resto de la interacción.
4. Desarrolle un grupo de apoyo o relación con otra persona (por ejemplo un compañero de caminata, compañero de computación) que lo ayuden a lograr metas clave o también para compañía.

### Trascendencia

5. Desarrolle su espiritualidad.
6. Reflexione sobre como quiere ser recordado por sus amigos, familiares, etc.
7. Busque el equilibrio en cada una de las áreas de su vida, contemplando sus posibilidades y limitaciones.
8. Es importante cuestionarse sobre lo que hemos aprendido, costumbres, hábitos, principios y valores para generar su propio criterio y analizar la congruencia que estos tengan con su proyecto de vida.

***En el PAE podemos acompañarte en el proceso de tu Bienestar***

¡RECUERDA LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!  
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO

[www.mipae.com](http://www.mipae.com)