Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #1

PRIMERO
TU BIENESTAR

Definición

Cuando estas bien física y mentalmente proporcionas sentimientos de satisfacción y tranquilidad.

El bienestar físico puede definirse como la sensación de tener una buena salud fisiológica general.

El bienestar emocional se refiere a la habilidad de manejar las emociones, lo que no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas, y hacerlo de forma apropiada.

el bienestar psicológico es un constructo mensurable que se compone de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y logros.

El bienestar social se le llama al conjunto de factores que participan en la calidad de vida de las personas en una sociedad y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que dan lugar a la satisfacción humana o social.

RETOS

1. Romper con el sedentarismo.La falta de movimiento físico puede conducirnos a vivir en una sensación de estancamiento que podría llevarnos a una depresión

2. Probar cosas nuevas. ¡Arriésgate!

3. Practicar ejercicio no sólo desentumece nuestro cuerpo también evita que se atrofie. Además, desarrollar nuestra musculatura mejora nuestro aspecto físico y mayor confianza en sí mismo

RETOS

4. Establecer rutinas. Las rutinas son la base de una vida saludable y satisfactoria. El caos en los horario no beneficia nuestra plenitud.

5. Cultivar aficiones y tener hábitos. Las aficiones son un reflejo de nuestra personalidad. Practicar regularmente nuestras aficiones, es una forma excelente de comunicarnos con nosotros mismos y recordar quienes somos, así como un oportunidad para estrechar lazos con las demás personas y forjar nuevas amistades.