

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, y que forme 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)