



# Creando tu bienestar



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

“

Recuerda el lugar donde habita tu  
alegría e intenta ir hacia allí.

“

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



La importancia de construir tu bienestar es tomar consciencia que primero tienes que empezar por tí.

¿Cómo?, mediante pequeñas acciones y cambios en tu vida cotidiana  
Aquello que quieres ser, lo decides tú.

Aquí sentirás la compañía para empezar a realizarlo.

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



# ¿Qué es?



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





Una pequeña guía de recursos y actividades para que puedas consultar, compartir y realizar en tu vida cotidiana.



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





¿Qué contiene?



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



- 1 Definición de bienestar
- 2 Fuentes de bienestar
- 3 Actividades cotidianas
- 4 Recursos
- 5 Recomendaciones



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



# El bienestar emocional:

Contribuye por sí mismo a mejorar nuestra salud.

Promueve mejoras en nuestras relaciones sociales.

Sentirse bien, nos motiva a adoptar estilos de vida saludables.







# Es un proceso:

- Proactivo
- Transformador
- En transformación



# Algunas fuentes de bienestar

- Familia
- Relaciones sociales
- Amor
- Tiempo libre
- Entornos saludables
- Naturaleza
- Satisfacción profesional
- Buenos hábitos
- Deporte
- Terapia psicológica



A 3D illustration of a child's desk and chair. The desk is light green with teal legs, and the chair is yellow with pink legs. On the desk, there is a stack of four books (blue, purple, yellow, and red) and a pair of blue headphones. The text "Plan de acciones cotidianas" is overlaid on the image.

# Plan de acciones cotidianas

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



**01**

Aprovechar los primeros minutos del día para conectar contigo.

**02**

Si lo consideras necesario, organiza tus tareas y establece prioridades.

**03**

Realizar alguna actividad física moderada para afrontar el día con energía.





**04** Fijar metas y objetivos que sean realizables.  
Cuidar y focalizar tu propósito vital.

**05** Intentar mantener y cuidar las relaciones que brindan alegría.

**06** Poner en práctica hábitos saludables: ejercicio físico, comida saludable, pensamientos positivos, entre otros.





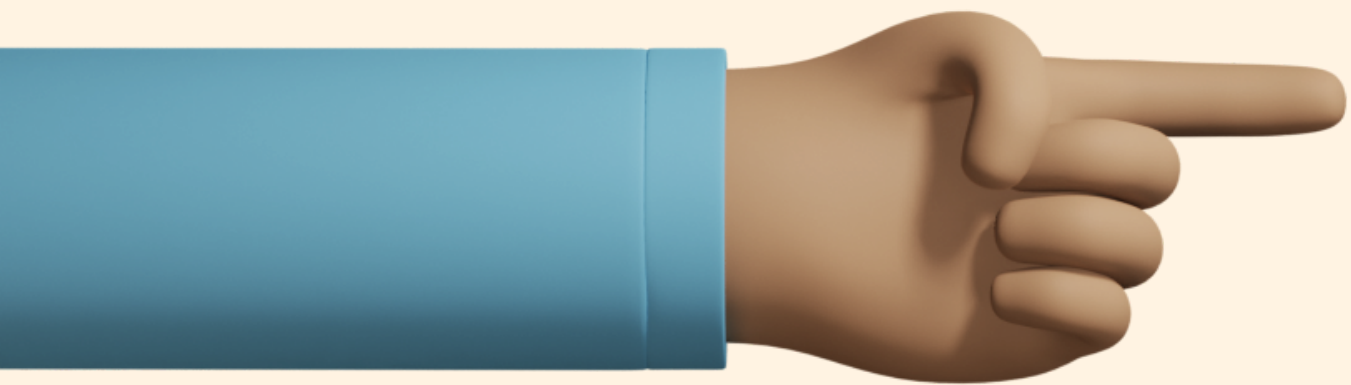


**07** Disfrutar de los pequeños avances diarios.

**08** Realizar alguna actividad creativa: collage, dibujo, cerámica, diseño, entre otras.

**09** Expresar como te sientes.  
Buscar apoyo si lo necesitas.





# Recursos

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



# Itinediario



Puedes comenzar a escribir un itinediario emocional:

Comprende un conjunto de acciones cotidianas y a su vez un diario de emociones que experimentas en tu vida cotidiana.

Te ayudará a conocer y comprender lo que te sucede.

Al crearlo, también creas un espacio seguro donde expresar lo que sientes.





# Actividades creativas

Realizar una actividad creativa te resultará muy gratificante.

Podrás conectar con tu artista interior y con una nueva mirada sobre las cosas.

Estarás promoviendo el bienestar emocional a través del arte.

Le darás libertad a tu mente para la expresión del pensamiento creativo.





# Actividades en la naturaleza

El contacto con la naturaleza disminuye el estrés y promueve el balance en tu salud física y mental.

El ejercicio frecuente en espacios verdes contribuye a mejorar tu bienestar general. Promover y ampliar la red social en tu comunidad.

Puedes promover actividades en familia, con amigos y vecinos, (caminatas, búsquedas del tesoro, picnic, observación del entorno)





# Habla y pide ayuda

Si observas que no te sientes bien, no te presiones y busca ayuda.

Si pides ayuda, siempre habrá alguien dispuesto a prestarla.





# Recomendaciones

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



# Libros



Somos lo que  
hablamos

Autor: Luis  
Rojas Marcos

Los últimos  
niños en el  
bosque

Autor: Richard  
Louv

La resiliencia

Autores: Ana  
Forés  
Jordi Grané

Diccionario  
de emociones  
y fenómenos  
afectivos

Autor: Rafael  
Bisquerra



# Muchas gracias

Guía “Creando bienestar”

realizada por M. Belén Agosti

Psicóloga especializada en bienestar y gestión emocional

Para compartir citar a @psibelenagosti.com

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

Puedes contactarme:



[psibelenagosti.com](https://www.instagram.com/psibelenagosti.com)



[psibelenagosti@gmail.com](mailto:psibelenagosti@gmail.com)

Lic. M. Belén Agosti  
Psicóloga

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