

==

Creando tu
bienestar



www.psibelenagosti.com

“

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

“

www.psiblelenagosti.com



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

¿Cómo?, mediante pequeñas acciones y cambios en tu vida cotidiana

Aquello que quieras ser, lo decides tú.

Aquí sentirás la compañía para empezar a realizarlo.

www.psibelenagosti.com



¿Qué es?



www.psibelenagosti.com



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



www.psibelenagosti.com





¿Qué contiene?





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



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





Plan de acciones cotidianas

www.psibelenagosti.com



01

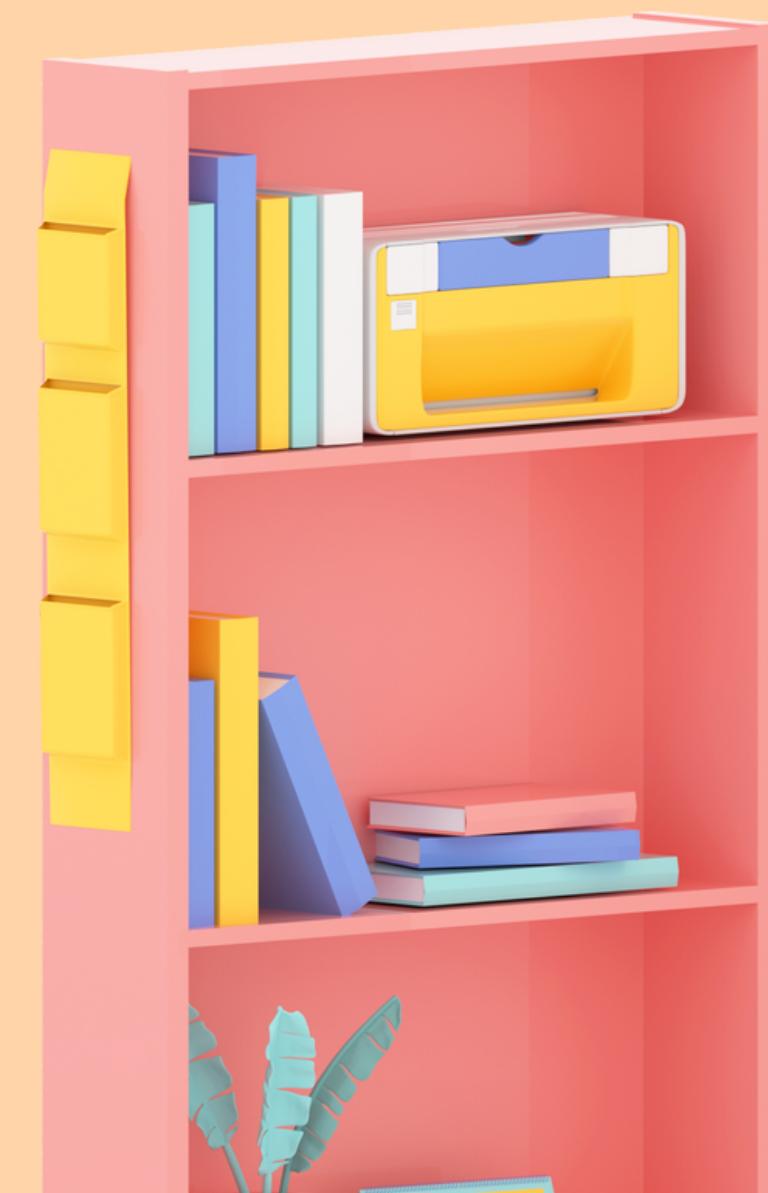
Aprovechar los primeros minutos del día para conectar contigo.

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.



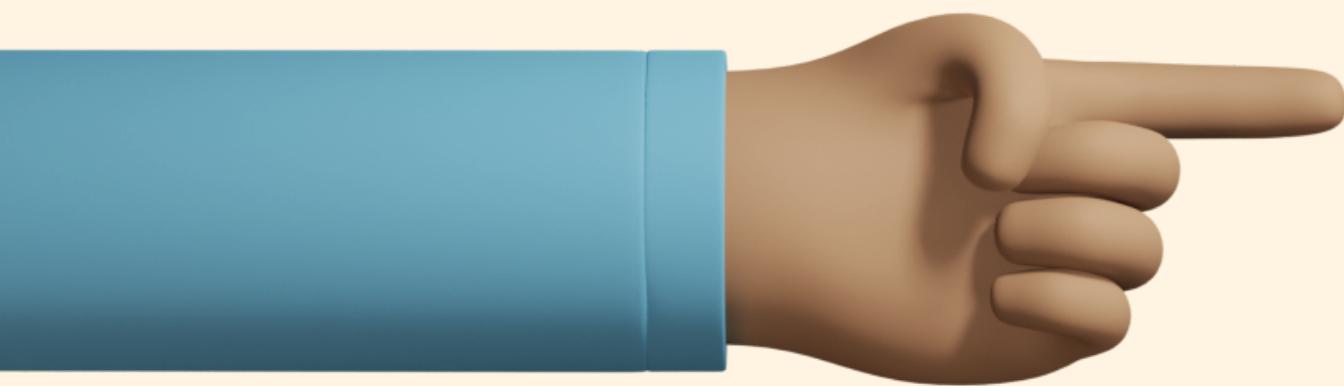


07 Disfrutar de los pequeños avances diarios.

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



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.



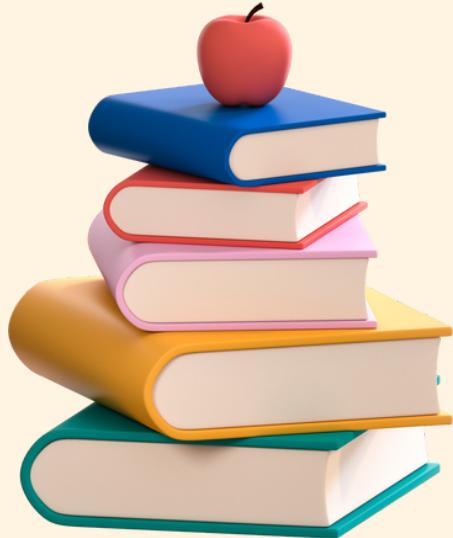


Recomendaciones

www.psibelenagosti.com



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

www.psibelenagosti.com

Puedes contactarme:



psibelenagosti.com



psibelenagosti@gmail.com



Lic. M. Belén Agosti
Psicóloga

www.psibelenagosti.com