

## Programa de Bienestar de La Clínica

# Áreas de Bienestar

**Emocional** - El bienestar emocional proviene de comprender y expresar los sentimientos de una manera saludable y equilibrada. Incluye nuestro estado de ánimo general cada día y las formas en que trabajamos con nuestros sentimientos cuando las cosas suceden en nuestras vidas.

**Intelectual** - El bienestar intelectual incluye las formas en que pensamos, aprendemos y damos sentido al mundo. Podemos apoyar el bienestar intelectual aprendiendo cosas nuevas y siendo creativos.

**Físico** - El bienestar físico se trata de la salud de nuestros cuerpos. Incluye moverse y tener la fuerza y energía para las tareas diarias. Podemos apoyar el bienestar físico durmiendo lo suficiente, haciendo actividad física y comiendo una dieta equilibrada.

**Social** - El bienestar social se basa en tener relaciones saludables con amigos, familiares, compañeros de trabajo y otras personas que nos rodean. Es apoyado con pasar tiempo de calidad con personas, hacer una diferencia en nuestra comunidad y divertirse con nuestros seres queridos.

**Ambiental** - El bienestar ambiental incluye tener hogares, lugares de trabajo, vecindarios y comunidades seguras y saludables. Podemos apoyar este tipo de bienestar saliendo a la naturaleza o creando belleza y orden donde vivimos y trabajamos. También mejoramos este tipo de bienestar cuando tomamos decisiones que son saludables para el mundo natural.

**Financiero** - El bienestar financiero consiste en administrar nuestro dinero y recursos para satisfacer nuestras necesidades. En cada etapa de la vida, podemos aprender nuevas habilidades para aprovechar al máximo lo que tenemos.

**Espiritual** - El bienestar espiritual está vinculado a nuestro sentido de propósito y realización. Se mejora cuando sentimos que nuestras vidas tienen sentido. Se puede apoyar con o sin religión organizada. Las actividades que se centran en nuestras creencias y valores mejoran el bienestar espiritual.

## Rueda de Bienestar

Creando bienestar en todas las áreas de nuestras vidas

