



CREANDO
**UNA VIDA MÁS
SALUDABLE**

*GUÍA PASO A PASO PARA
LOGRAR EL BIENESTAR*



CREANDO UNA VIDA MÁS SALUDABLE: *GUÍA PASO A PASO PARA LOGRAR EL BIENESTAR*

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), por medio de su Iniciativa para el Bienestar, visualiza un futuro en el que las personas con trastornos de salud mental y de uso de sustancias se esfuerzan por lograr salud, felicidad y recuperación, y llevan una vida plena y gratificante en la comunidad.

Cada persona tomará un camino diferente para llegar al bienestar. Todo aspecto del bienestar influye en la vida de la persona. Esforzarse por lograr el bienestar es una meta excelente ya que el bienestar está directamente relacionado con la calidad de vida de la persona.

Esta guía ofrece un enfoque amplio para lograr cosas que lo ayudarán, según su propio ritmo, tiempo y habilidades, a sentirse mejor y vivir más tiempo.

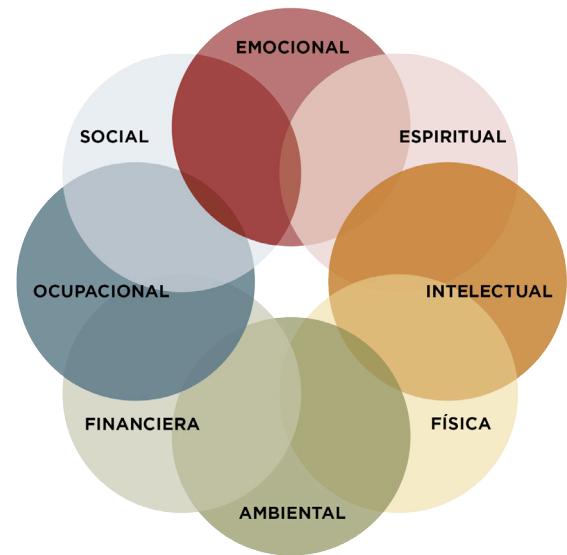


¿Qué es “bienestar”?

El bienestar es un concepto amplio. En esta guía, se define ampliamente pero con sentido específico. El bienestar es estar sano en múltiples dimensiones de nuestras vidas. Estas incluyen la parte emocional, física, ocupacional, intelectual, financiera, social, ambiental y espiritual. Estas dimensiones están conectadas y se apoyan entre sí.

Considerando que vivimos en un mundo multicultural, es importante destacar que el bienestar tal vez abarque áreas que no se mencionan en esta breve guía. Por ejemplo, pensamos que el trauma es una experiencia humana universal, y que la cultura y las creencias espirituales repercuten en cómo se perciben y hacen las cosas. En resumen, se trata sobre la forma en que vivimos la vida y lo que sentimos: alegría, gratificación y salud.

Las Ocho Dimensiones del Bienestar*



Cuando nos preocupamos por el dinero (como una deuda o la capacidad para pagar por lo que necesitamos), a veces sentimos ansiedad (parte emocional). Esto tal vez lleve a problemas médicos (parte física), y problemas en el trabajo (parte ocupacional). Cuando esto ocurre, es posible que cuestionemos el significado y propósito de la vida (parte espiritual).

Al mismo tiempo, cuando no trabajamos (parte ocupacional), perdemos oportunidades para interactuar con otras personas (parte social), y quizás no podamos pagar por alimentos más saludables y la atención médica que necesitamos para estar bien (parte física). Incluso, podríamos tener que mudarnos a un lugar que sentimos que no es tan seguro (parte ambiental).

*Fuente: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach". *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.



CREAR EQUILIBRIO

Establecer equilibrio en nuestras vidas es un aspecto importante del bienestar. En general, dependiendo de la cultura, circunstancias, recursos y otros factores, una vida equilibrada puede tener significados diferentes.

El equilibrio implica asegurarnos de tener tiempo para las cosas que nos dan felicidad y satisfacción. Esto incluye trabajar (con o sin pago), divertirse, pasar tiempo con la familia y los amigos, participar en actividades comunitarias, estar físicamente activo (incluyendo sexualmente), rezar, relajarse y dormir.

Según las necesidades, preferencias y habilidades individuales, cada persona contempla su “equilibrio” de forma distinta. De tanto en tanto, es importante que reajustemos el equilibrio para adaptarnos a lo que esté pasando en determinado momento de nuestras vidas.

En particular, es importante mantener el equilibrio cuando tratamos de superar un momento difícil. Ya sea por estrés, una enfermedad, un trauma, o una situación emotiva difícil. En esos momentos, nuestros hábitos y rutinas nos ayudan a sentir que volvemos a tener control. Parte de este proceso exige concentrarse en nosotros mismos y en los papeles que cumplimos en la vida de otros. Por ejemplo: ser alumno, amigo, esposo, miembro de una congregación, aficionado a un pasatiempo, miembro de la comunidad y ciudadano.

Los papeles que cumplimos y nuestros vínculos con otros definen quiénes somos, nos dan un sentido de propósito, y determinan la forma en que nuestra vida depende de otras personas, animales y el medio ambiente.

Involucrarse con la vida y vincularse con otros brinda cierta medida de equilibrio y bienestar general. Por ejemplo, la natación tiene beneficios físicos (ayuda a tener fuerza, mejora la circulación sanguínea), sociales (contacto con otra gente) y emocionales (libera el estrés). Pero no es necesario nadar todas las semanas para estar bien; ir a la piscina a nadar aunque sea cada tanto es un buen comienzo.

Vivir en un entorno limpio y sin peligros, nos ayuda a sentirnos organizados y en control. Esto puede brindar la oportunidad de ejercitarse y permite que las parejas y las familias trabajen juntos.

Por otra parte, sencillamente encontrar tiempo para relajarse ayuda a lograr un balance en nuestra vida. Darse un tiempo para no llevar acabo ninguna actividad, brinda un espacio para pensar en una situación, analizar cómo nos sentimos, o simplemente solo descansar.



ACEPTAR EL APOYO DE OTROS

Casi todos sabemos cuáles son las cosas que nos hacen sentir bien acerca de nosotros mismos o nos dan equilibrio. Tal vez sea pasear al perro o actualizar el saldo de la chequera. Cualquier medida que apoye estas actividades, como encontrar un nuevo recorrido para pasear u organizar los recibos, es positiva.

Sin embargo, a veces queremos que los familiares y amigos nos aconsejen. Es entonces cuando necesitamos contar con el apoyo de otras personas.

Hablar con alguien que ha pasado por situaciones similares (ya sea que esté relacionado con salud mental, adicción, trauma, dolor, fumar, diabetes, intimidación o abuso) nos hace sentir que no estamos solos. El saber que otras personas han tenido sentimientos y experiencias similares, y que han podido seguir adelante, nos puede dar la confianza de seguir adelante también.

Los grupos de apoyo pueden ofrecer:

- apoyo constructivo de personas con experiencias similares;
- oportunidad de apoyar a otras personas con nuestra presencia, compasión, ideas, y empatía; y
- contacto con personas que podrían sugerir servicios o recursos que no hemos contemplado.

Podemos hallar personas que nos apoyan en muchos lugares. Por ejemplo, grupos de la comunidad o de fe (iglesia, templo, sinagoga, mezquita), en el lugar de trabajo, o en actividades voluntarias.

VALORAR RUTINAS Y HÁBITOS

Contar con rutinas y hábitos autodefinidos puede ofrecer equilibrio y satisfacción personal.

Las rutinas y hábitos se determinan según nuestras necesidades básicas (alimento, albergue, afiliación social, seguridad, etc.), y las distintas funciones que cumplimos dentro de la sociedad. Nuestros hábitos influyen en lo que comemos, lo que vestimos, cómo nos relacionamos; cómo vamos a trabajar, cómo gastamos o ahorramos, y más.

Los hábitos se arraigan, y en general, son difíciles de cambiar. Por ejemplo, podríamos tratarnos con menosprecio, o sentir que necesitamos de una cosa o una persona en particular para superar un momento difícil. Podemos aprender lo contrario.

Las exigencias de la vida, el estrés, crisis o traumas influyen o alteran nuestros hábitos y rutinas. Esto puede ocasionar desequilibrios emocionales (ansiedad, depresión), sociales (mal humor, aislamiento, enojo) o físicos (cansancio, agitación).



Establecer nuevos hábitos que apoyen nuestras metas y valores de bienestar puede ser difícil, pero vale la pena intentarlo. Crear rutinas y hábitos más saludables en nuestra vida puede lograr sentimientos positivos (emocional), satisfacción en la relación con otros (social), aumento de energía (físico), inspiración (emocional), y una sensación de que usamos el talento, la habilidad y la capacidad creativas para participar en actividades (ocupacional, intelectual, espiritual).

Tal vez ya tengamos prácticas habituales que nos hacen sentir mejor, como los ejercicios de meditación consciente o de otro tipo, yoga, o llamar a los amigos. Incluso podría tratarse de evitar las noticias por la noche o pasar menos tiempo en Internet. Cada persona se conoce a sí misma y sabrá qué es lo que funciona y no funciona en cada dimensión. Cuando no esté seguro, pregúntele a alguien y piensen juntos en qué tiene más sentido y qué medidas funcionarían mejor.

Otras ideas para considerar:

- Participar en actividades que tengan un propósito. Si la rutina diaria carece de significado, podríamos sentirnos angustiados o indefensos.
- Aumentar las actividades que mejoren nuestro bienestar. Hablar con un amigo al comienzo del día podría ayudar a establecer una buena intención o plan para el día.
- Dormir bien durante la noche. El insomnio, claramente, puede influenciar las relaciones sociales, en las relaciones físicas y emocionales, en la productividad y la capacidad de concentrarse y completar las tareas.
- Estar consciente de la cantidad adecuada de interacción social. Es importante el conocer nuestros propios límites.
- Recordar que los cambios estacionales o de zona horaria suelen afectar el estado de ánimo y las rutinas. Por lo tanto, hacer ajustes es normal.
- Seguir una rutina que nos sirva. Los calendarios ayudan a recordar los momentos o las frecuencias con que queremos hacer algo como: cambiar el aceite del automóvil, limpiar el refrigerador, celebrar un logro, llamar a un amigo o familiar, verificar documentos financieros, o programar el examen médico anual.
- Repetir un comportamiento hasta que se vuelva automático, como tomar un medicamento. Hacer listas ayuda a no olvidarse de las tareas importantes.
- Establecer un estilo de vida que apoye el bienestar tal vez sea difícil, pero ayuda mucho contar con la información necesaria, apoyo, recursos adecuados, y seguir nuestro progreso puede ayudarnos a llegar a un mejor bienestar.

MEJORAR NUESTRO BIENESTAR FÍSICO



ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> ¿Tiene acceso a comida fresca y saludable? ¿Le resulta posible comer en su casa para poder controlar mejor lo que pone en su cuerpo? ¿Ha mejorado su dieta poniéndose metas modestas para cambios pequeños cada día, semana o mes? 	<ul style="list-style-type: none"> Averigüe si hay cooperativas de alimentos en su zona para conseguir comida sana a precio módico. Visite “Mi Plato” (http://www.choosemyplate.gov, disponible sólo en inglés) o la pirámide alimenticia (http://www.foodpyramid.com, disponible sólo en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Si necesita ayuda, consulte a dietistas y nutricionistas, o pruebe programas como Weight Watchers. Si necesita bajar de peso o dejar de comer en exceso, investigue acerca de grupos de autoayuda como TOPS u Overeaters Anonymous.
Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> ¿Hace ejercicio físico con regularidad? Siempre que pueda, haga que sea divertido. ¿Ha probado hacer cambios para aumentar su actividad física, como estacionar más lejos cuando va a las tiendas o ir por las escaleras en lugar de usar el ascensor o la escalera mecánica? ¿Sabe cuál es su índice de masa corporal, y ha empezado a establecer metas, un día a la vez? 	<ul style="list-style-type: none"> Vaya al gimnasio, al YMCA, a un club o centro deportivo, o a la piscina local. Busque en revistas de salud o deportes algunos ejercicios que pueda hacer en su casa. Busque también recursos gratuitos como YouTube, y aprenda a hacer yoga u otros ejercicios. Tal vez quiera utilizar herramientas como http://www.myfitnesspal.com, disponible sólo en inglés, para que le ayude a monitorear su progreso.
Sueño	<ul style="list-style-type: none"> En lo posible, ¿está durmiendo entre 7 y 8 horas cada noche? Pocas horas antes de ir a dormir, ¿evita hacer ejercicio o “enchufarse” (mirar televisión u otros dispositivos)? ¿Evita las comidas abundantes antes de ir a dormir? 	<ul style="list-style-type: none"> Trate de manejar su rutina para disponer de suficiente tiempo para descansar y dormir. Reduzca el consumo de cafeína. Explore los consejos sobre la salud y el sueño en Gente Saludable 2020 (https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/sleep-health?topicid=38, disponible sólo en inglés), Clínica Mayo (http://www.mayoclinic.com/health/sleep/HQ01387, disponible sólo en inglés), y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Alcohol, tabaco y otras drogas	<ul style="list-style-type: none"> ¿Ha probado algo que le ayude a reducir o dejar de consumir productos de tabaco, alcohol u otras drogas? ¿Pide ayuda a familiares o amigos en lugar de usar sustancias cuando pasa por un momento difícil? ¿Está consciente de los factores que provocan su uso de sustancias? ¿Tiene un plan que le ayude a evitarlos? 	<ul style="list-style-type: none"> Busque grupos de apoyo y grupos de “12 pasos” como Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA) en su comunidad y asista a las reuniones. Trate de limitar el hábito de fumar con hipnosis, acupuntura o tratamiento sustitutivo de nicotina (http://health.howstuffworks.com/wellness/smoking-cessation/tools-to-help-successfully-quit-smoking.htm, disponible sólo en inglés).
Seguridad de los medicamentos	<ul style="list-style-type: none"> ¿Lleva identificación de alerta médica (collares o brazaletes) para que otros puedan ayudarle? ¿Guarda sus medicamentos de forma adecuada y revisa las fechas de vencimiento? ¿Lleva con usted una lista de los medicamentos que toma, en caso de emergencia? 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico y decidan juntos cuando no esté seguro acerca de un medicamento recetado o cuando necesite consejo. (http://media.samhsa.gov/consumersurvivor/sdm/StartHere.html, disponible sólo en inglés) Infórmese sobre los posibles efectos adversos de los medicamentos en Consumer Med Safety.org (http://www.consumermedsafety.org, disponible sólo en inglés) y Consumer Reports (http://www.consumerreports.org, disponible sólo en inglés).
Medicina preventiva	<ul style="list-style-type: none"> ¿Va al médico, dentista u otro profesional de la salud para recibir atención y hacer controles de rutina? ¿Sabe cómo verificar su presión arterial, el ancho de su cintura, y el nivel de azúcar en la sangre para prevenir condiciones crónicas como la diabetes? 	<ul style="list-style-type: none"> Converse sobre el cuidado preventivo con su médico, dentista u otro profesional de la salud. Visite su centro de salud pública local y/o busque el centro más cercano en Internet en (http://findahealthcenter.hrsa.gov/). Tal vez quiera consultar con un profesional médico de salud integral (holística) o ir a las ferias de salud comunitarias.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR FÍSICO



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR NUESTRO BIENESTAR INTELECTUAL

La dimensión intelectual del bienestar abarca muchas cosas que ayudan a que el cerebro se mantenga activo y se aumente la inteligencia. En un sentido amplio, esta dimensión incluye ver distintas perspectivas sobre algún tema y tenerlas en cuenta. Hay muchas actividades que pueden ayudarle a ampliar su perspectiva y a comprender distintos puntos de vista. Por ejemplo, informarse acerca de eventos de actualidad, organizar noches de juego en su casa o en el centro comunitario.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Intereses personales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha pensado en dar una clase o un taller basados en sus habilidades, conocimientos o experiencia? • ¿Disfruta de la lectura? ¿Le interesan los libros, las revistas, los blogs, Facebook, etc.? • ¿Qué le gustaría hacer o aprender? ¿Ha considerado artes creativas como dibujo, cerámica o fotografía? ¿Quisiera hacer artes marciales, aprender sobre la naturaleza o mejorar alguna habilidad tecnológica? • ¿Ha pensado en invitar a un amigo, familiar o compañero de trabajo para ir a una charla, espectáculo musical u obra de teatro? 	<ul style="list-style-type: none"> • Busque una organización o grupo comunitario donde pueda dar una clase, taller o charla. • Hágase socio de la biblioteca pública local para tener acceso a libros, lecturas de libros y otros eventos. • Busque en el periódico eventos comunitarios a los que pueda asistir. • Hojee libros de viajes o busque en Internet lugares sobre los que le gustaría leer o que quisiera visitar. • Inscribese en una clase de computación.
Educación	<ul style="list-style-type: none"> • Si le interesa tomar clases de educación continua, ¿dictan cursos cerca de donde vive que podrían ayudarle a conseguir un trabajo voluntario o remunerado, o a mejorar en su trabajo? • ¿Le interesa aprender o mejorar algún idioma, solo o en una clase de grupo, con discos compactos o recursos en Internet? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fíjese qué ofrecen los institutos o universidades locales. • Averigüe qué tipos de cursos prácticos ofrecen en la biblioteca pública, las congregaciones locales, institutos, universidades y otras organizaciones comunitarias (como escribir, comunicarse mediante lenguaje de signos, o escribir un blog).
Ejercicio mental	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha ido a tiendas de segunda mano, bibliotecas o librerías a buscar libros o DVD que le interesan? • ¿Mantiene su mente alerta con juegos para el cerebro, juegos de ingenio u otros juegos divertidos para agilizar la memoria? • ¿Ha leído recientemente sobre asuntos locales, nacionales e internacionales? 	<ul style="list-style-type: none"> • Suscribese al periódico local o busque una edición gratuita. Muchos incluyen secciones o temas locales, nacionales e internacionales. • Haga crucigramas o resuelva juegos como el Sudoku. • Visite sitios de Internet de juegos para el cerebro como (http://www.gamesforthebrain.com/, disponible sólo en inglés).
Conversación	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Le gusta participar en charlas, conversaciones intelectuales, debates u otras formas para aumentar la comprensión sobre distintos temas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase amigo de gente que lo estimula, y converse con ellos sobre temas que le interesen.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR INTELECTUAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR EL BIENESTAR FINANCIERO

Existen muchas definiciones sobre lo que se considera estar financieramente bien. En general, la dimensión financiera del bienestar tiene que ver con cosas como el ingreso, deudas, ahorros, y comprensión de los procesos y recursos financieros. La satisfacción de una persona con su situación financiera actual y futura, también influye en el bienestar financiero.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influye la dimensión financiera del bienestar en su vida? ¿Cómo se relaciona con su bienestar? • ¿Su trabajo actual le permite cumplir con sus obligaciones y tener recursos para hacer cosas que disfruta? • ¿Trabaja en algo que le apasiona o que hace bien? ¿Está buscando hacer algo diferente, tal vez algo más satisfactorio a nivel personal? • ¿Busca trabajo remunerado o voluntario? 	<ul style="list-style-type: none"> • Chequee los anuncios clasificados de empleo, en especial los del domingo. Busque en Internet cualquier día de la semana. • Busque en sitios como Careerbuilder.com o Monster.com, y piense en establecer su perfil en LinkedIn. • Vaya a la oficina de desempleo del condado o estado para averiguar sobre cursos de capacitación para un trabajo. • Actualice su currículum para presentarlo cuanto tengas una oportunidad. • Si recibe subsidios por discapacidad, explore opciones de trabajo sin perder los subsidios hasta que pueda mantenerse por sí mismo. Averigüe en la oficina del seguro social qué debe hacer para trabajar sin perder sus prestaciones. http://www.socialsecurity.gov/pubs/EN-05-10069.pdf, disponible sólo en inglés.
Cuentas bancarias	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Verifica el saldo de sus cuentas con frecuencia para asegurarse de no exceder los límites? • ¿Ahorra para cumplir con sus metas en la vida como irse de vacaciones, comprar una casa o jubilarse? • ¿Tiene un presupuesto semanal o mensual para programar sus gastos como el alquiler, las compras de alimentos, y le queda un poco para poder disfrutar otras cosas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte al banco qué tipos de cuentas tienen (cuenta corriente o ahorros) para aprovecharlas y cobrar interés si es posible. • Averigüe si el banco ofrece herramientas que puede usar para llevar un registro de su dinero. • Tenga en cuenta que si recibe prestaciones por discapacidad, hay un límite de cuánto puede ahorrar sin perder los beneficios. Infórmese más sobre los límites de ahorros para el SSI en: http://www.ehow.com/info_8247348_can-receive-ssi-social-security.html, disponible sólo en inglés.
Deudas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Le ayudaría calcular su deuda total y establecer un plan para pagarla de una forma manejable? • ¿Ha pensado en conseguir ayuda de un especialista en el manejo de dinero o finanzas personales? 	<ul style="list-style-type: none"> • Busque organizaciones que le ayuden a reducir su deuda en los clasificados o en Internet. • Asegúrese de que la compañía sea confiable. • Pregunte en el banco si le pueden ayudar a planificar sus finanzas u otras áreas en las que podría necesitar ayuda.
Cuentas de ahorro y otras cuentas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha abierto cuentas de ahorro o de otro tipo que son beneficiosas para usted? • Tenga en cuenta que si recibe prestaciones por discapacidad, hay un límite para la cantidad que puedes ahorrar sin que afecte tus beneficios. El ingreso suplementario de seguridad exige que sus recursos sean de menos de \$2.000 por persona o \$3.000 por pareja. Esto incluye las cuentas bancarias, efectivo, acciones y bonos. Sin embargo, no se incluyen en este monto su vivienda, los muebles de la casa, el vehículo, terrenos en cementerios, y seguros inferiores a \$1.500. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay servicios gratuitos o de bajo costo que le ayudan a planificar para el futuro. Es común que en la biblioteca local le puedan indicar recursos de planificación financiera que son económicos. • Si recibe prestaciones por discapacidad, lea sobre los ahorros permitidos en: http://www.ehow.com/info_8247348_can-receive-ssi-social-security.html, disponible sólo en inglés. • Llame y consulte gratis a la Administración del Seguro Social de lunes a viernes: 1-800-772-1213

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR FINANCIERO



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR EL BIENESTAR AMBIENTAL

La dimensión ambiental del bienestar se relaciona con poder estar a salvo y sentirse seguro. Esta dimensión incluye:

- acceso a aire, alimento y agua limpios;
- preservación de las zonas donde vivimos, aprendemos y trabajamos;
- ocupación de entornos agradables y estimulantes que fomentan el bienestar; y
- promoción del aprendizaje, la contemplación y la relajación en lugares y espacios naturales.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Estilo de vida ecológico	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Recicla y compra productos reciclados siempre que es posible? • ¿Limita el uso de electricidad y agua en su casa? • ¿Usa el transporte público? • ¿Hace los controles de emisión del automóvil cada año, aunque no lo exija la ley? 	<ul style="list-style-type: none"> • Consiga botes de reciclar para su casa; es probable que sean gratuitos en su ciudad. • Busque actividades voluntarias de limpieza, como recoger basura en caminos o parques. • Busque las secciones “verdes” en los negocios de productos para la reparación del hogar; con frecuencia tienen focos de bajo consumo de energía y otros productos ecológicos.
Cambio de ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Pasa todo el tiempo que le es posible al aire libre? • ¿Ha ido a un parque público para practicar algún deporte o para caminar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Piense en las actividades al aire libre que le hacen sentirse bien, y luego busque ideas para que sea más fácil llevarlas a cabo. • Durante el horario de trabajo, tome un descanso y camine por la cuadra o vaya a algún negocio cerca.
El entorno en casa y en el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Revisa el correo y otros papeles para que no se amontonen? • ¿Organiza su espacio de trabajo de vez en cuando y agrega cosas que le hacen feliz? • ¿El espacio donde vive, tiene estilos y texturas que le gustan y le hacen sentir bien? 	<ul style="list-style-type: none"> • Programe un horario para limpiar la casa o espacio donde vive. Puede hacer la limpieza por habitación o por actividad (baños el domingo, quitar polvo y barrer los miércoles, etc.). • Busque en las revistas o en Internet, estilos que le gusten para sentirse cómodo en el espacio donde vive.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR AMBIENTAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR EL BIENESTAR ESPIRITUAL

La dimensión espiritual del bienestar es un concepto amplio que representa los valores y las creencias personales e implica tener un significado, propósito, y un sentido de equilibrio y paz. Esta dimensión incluye:

- reconocer que buscamos un sentido y un propósito en la existencia humana; y
- tener una apreciación por la vida y los recursos naturales que existen en el universo.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Creencias	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha tomado tiempo para determinar qué valores, principios y creencias son importantes para usted? ¿Ha pensado en hablar sobre estos con otra gente? • ¿Ha aprendido acerca de otras religiones y creencias, y es respetuoso con estas? • ¿Utiliza su espiritualidad para guiar sus acciones y pensamientos para que su vida cobre mayor significado? 	<ul style="list-style-type: none"> • Leer sobre otros tipos de creencias ayuda a ser más comprensivo, tolerante y a ampliar su mentalidad. • Reflexione en lo que cree y aplique estos pensamientos en la vida diaria. • Si es apropiado, comunique sus creencias, valores y principios a otras personas, como una forma de profundizar vínculos y ampliar su perspectiva del mundo.
Participación	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha buscado grupos comunitarios que profundizan su práctica espiritual y le ayudan a relacionarse con otras personas que comparten sus mismas creencias? • ¿Es sociable con las personas de su organización? • ¿Se comunica y ayuda a otras personas cuando lo necesitan? 	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmese sobre distintas organizaciones o grupos en su comunidad y decida en cuáles encaja mejor. • Averigüe sobre grupos que hay dentro de la organización y participe.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Se toma tiempo cada día para meditar o reflexionar sobre su espiritualidad? • ¿Está dispuesto a aprender sobre sistemas de creencias diferentes? • ¿Es receptivo a su propia espiritualidad, incluso en momentos de dolor y pena? Son estos momentos cuándo descubrimos cómo nuestra propia espiritualidad nos ayuda. • ¿Toma el tiempo para apreciar la belleza de la naturaleza cuando es posible? 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre que pueda, busque un lugar tranquilo para reflexionar y meditar. • Aprenda acerca de otras religiones mediante libros o conversaciones.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR ESPIRITUAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR EL BIENESTAR SOCIAL

La dimensión social del bienestar se asocia con vínculos saludables con amigos, familiares y la comunidad; y tener interés y preocupación por las necesidades de otras personas y la humanidad.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha encontrado grupos de apoyo en su zona para establecer contacto con temas importantes? • ¿Se ha reunido con amigos para ir al cine, cenar, tomar un café o para otras actividades sociales? • ¿Está en contacto con la familia y los amigos? Puede llamar por teléfono y ponerse al día si están lejos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunte a su médico, amigo o familiar, alguien de tu congregación, o a otras personas de su comunidad si conocen grupos de apoyo. • Busque grupos que compartan sus intereses, en Internet o en el periódico local. No importa si es para tejer o jugar un deporte. • Agarra el teléfono y comunícate con otros.
Gente nueva	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sale y conoce a personas que tienen sus mismos intereses? Si le gusta el arte, pruebe ir a una galería; si le gusta la historia, visite sitios históricos. • ¿Le interesa conocer a personas con distintas experiencias de vida? • ¿Ha encontrado un lugar para hacer trabajo voluntario? Nunca se sabe a quién podría conocer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lea el periódico local para enterarse de las actividades en su zona que podrían ofrecer oportunidades para hacer amigos. • Mantenga la mente abierta y ejercite su curiosidad intelectual cuando conozca a gente nueva. • Averigüe sobre el trabajo voluntario en su comunidad espiritual u otra comunidad. • Únase a “meet-ups” en línea, grupos con intereses comunes que se encuentran en persona.
Socialización	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Separa tiempo para pasarlo con la familia y los amigos? • ¿Dedica tiempo para ir a sitios para conocer a gente nueva o visita lugares desconocidos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anote en qué momento necesita ponerse al día con alguien o cuándo es hora de visitar a un amigo o familiar. • Organice un calendario de actividades que incluya formas de relacionarse o volver a relacionarse con amigos, como ir a un concierto o una reunión de ex-alumnos.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR SOCIAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR NUESTRO BIENESTAR OCUPACIONAL

La dimensión ocupacional del bienestar se asocia con la participación en actividades que dan significado y propósito, y reflejan los valores, intereses y creencias personales, incluyendo empleo.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Relaciones de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene una carrera profesional o hace trabajo voluntario que coincida con sus valores? Si está jubilado, ¿tiene planes para hacer algo todos los días? • ¿Tiene una línea de comunicación abierta con su empleador y sus compañeros de trabajo? • ¿El trabajo le ofrece satisfacción y estímulo personal? ¿Le permite contribuir con sus talentos, dones y conocimientos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Piense en dónde se encuentra en su carrera profesional y en su vida y busque trabajos adecuados dentro de ese contexto. • Estudie todas sus opciones pero fíjese en los trabajos publicados en Careerbuilder.com o Monster.com, disponible sólo en inglés. • Si recibe subsidios por discapacidad, considere opciones de trabajo sin perder los subsidios hasta que pueda mantenerse por sí mismo. Calcule cuánto es el máximo que puede ganar sin perder sus prestaciones: http://www.socialsecurity.gov/pubs/EN-05-10069.pdf, disponible sólo en inglés. • Hable con su empleador y compañeros de trabajo acerca de su preferencia para comunicarse para poder responder a las necesidades y estilos de trabajo individuales. • Cuando hay algo que no funciona en el trabajo, comunique a otras personas qué es lo que podría ayudar.
Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dedica tiempo para actividades de recreación? ¿Pasa tiempo con sus amigos, hace caminatas por la naturaleza, programa masajes o cosas que lo relajan? • ¿Piense en cómo ocupa el tiempo cada día, si está considerando hacer trabajo voluntario en la comunidad? 	<ul style="list-style-type: none"> • Averigüe sobre carreras o empleo relacionados con las actividades que más disfruta y que, a su vez, ofrezcan flexibilidad para llevar una vida equilibrada. • Use un calendario. Examine su calendario y programe actividades que disfrute. • Utilice herramientas para equilibrar la carga del trabajo. Pida ayuda cuando esté sobrecargado.
Logros	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tiene una carrera que le entusiasma y que le da un sentido de logro y orgullo? • ¿Se felicita por sus logros? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome tiempo para pensar en lo que más disfruta e investigue carreras/empleo en esas áreas.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR OCUPACIONAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?



MEJORAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL

La dimensión emocional del bienestar se asocia con la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a retos emocionales, afrontar los factores estresantes de la vida y disfrutar de ella. Esto implica conocer nuestras fortalezas al igual que las cosas que queremos mejorar, y vivirlas y trabajarlas por cuenta propia, pero dejar que otros nos ayuden cuando sea necesario.

ÁREA	PARA CONSIDERAR	RECURSOS
Sentimientos/emociones	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Deja que sus sentimientos afloren y los reconoce sin criticarse? • ¿Ha establecido vínculos con personas o grupos de confianza para expresar lo que siente y lo que piensa? • ¿Percibe que los retos son oportunidades para crecer? • ¿Reconoce sus limitaciones y aprende de sus errores? • ¿Se responsabiliza por sus acciones? 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexione a diario sobre sus emociones, lo que éstas le enseñan y la forma en que las expresa. • Tal vez quiera llevar un diario para anotar sus sentimientos y pensamientos. • Establezca hábitos que le ayuden a procesar y lidiar con sus sentimientos de manera eficaz. Esto le ayudará a superarlos y a atender sus necesidades emocionales. • Busque un lugar donde se sienta cómodo. Vaya a este sitio cuando necesite un espacio reconfortante, tranquilo o seguro.
Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha ido a grupos de apoyo o ha pensado en organizar uno? • ¿Escribe en un diario, escucha música o habla con familiares o amigos cuando lo necesita? • ¿Ha probado hacer yoga, ejercicios de respiración o meditación para mantener la calma y el equilibrio? • ¿Sigue una rutina diaria? • ¿Se da suficiente tiempo para llegar al trabajo y a sus otras obligaciones? • ¿Come alguna de sus comidas sin distracciones (como revisar su teléfono o mirar televisión)? 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubra lo que más le gusta hacer y hágalo a menudo. Esto le ayudará a levantar su ánimo. • Busque una actividad física para descargar el estrés, como una liga deportiva, un gimnasio o centro deportivo. • Dedique tiempo a sí mismo con regularidad. • Identifique recursos que le podrían ayudar a establecer un horario de sueño o ideas para planificar las comidas. • Practique hacer auto-afirmaciones positivas. Piense en una afirmación positiva que pueda repetirse a diario. Si cambia sus pensamientos, logrará cambiar su humor y su actitud.
Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Está aprendiendo a manejar el estrés de formas que funcionan mejor en su estilo de vida? • ¿Reconoce lo que le causa estrés? ¿Se da cuenta que usted y sus sentimientos son dos cosas separadas? Los sentimientos son pasajeros y pasarán. • ¿Acepta y cultiva emociones y pensamientos que son positivos y que lo empoderan? 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome un poco de distancia cuando afronte una situación estresante. • Practique la respiración profunda u otras técnicas de relajación. • Pruebe ejercicios o estrategias de superación cuando no esté en una situación estresante. Esto le ayudará a estar mejor preparado para lidiar con los retos cuando se presenten. • Intente buscar lo positivo en aquello que perciba como negativo. Apoye a otros para que hagan lo mismo.

FORMAS PARA MEJORAR EL
BIENESTAR EMOCIONAL



¿QUÉ VOY A HACER?	¿QUÉ NECESITO?

Infórmese sobre las ocho dimensiones del bienestar.
VISITE WWW.SAMHSA.GOV/WELLNESS-INITIATIVE