

AUTOCUIDADO

BIENESTAR MENTAL

FORTALEZAS SOCIALES

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

RELACIONES SANAS Y CONSTRUCTIVAS

USO SALUDABLE DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

ESTILO DE VIDA ACTIVO
ACTIVIDAD FÍSICA
REGULAR ACORDE A
NUESTRAS CAPACIDADES
Y NECESIDADES FÍSICAS

FORTALEZAS BIOLÓGICAS

SUEÑO REPARADOR QUE PREVIENE ENFERMEDADES
HIGIENE DEL SUEÑO QUE NOS AYUDE EN EL FUNCIONAMIENTO DIARIO

DIETA SANA Y EQUILIBRADA: PRODUCTOS SALUDABLES E HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN

CUIDADO BÁSICO DEL CUERPO EVITANDO CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS

HABILIDADES PARA GESTIONAR EMOCIONES
ACEPTACIÓN Y AUTOCUIDADO
AUTOESTIMA

FORTALEZAS PSICOLÓGICAS

EVITAR JUZGARNOS Y EL PERFECCIONISMO EXCESIVO

REALIZAR AQUELLO QUE NOS ENTUSIASMA Y NOS HACE SENTIR COMPETENTES

SEXUALIDAD COMO GENERADORA DE SALUD: RELACIONES LIBRES, RESPETUOSAS, PLACENTERAS Y SEGURAS