

CAMINOS HACIA EL BIENESTAR EN EM



DAMIÁN
DIAGNOSTICADO EN 2015

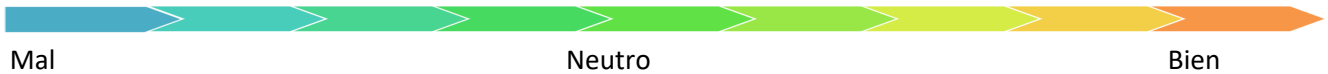


JENNIFER
DIAGNOSTICADA EN 2000

Hoja de trabajo N.º 1 del reto del programa

Es importante hacer el seguimiento de su percepción de su estado de bienestar y aprender a manejar los cambios y a desarrollar comportamientos de estilo de vida saludables. Ponga una X donde se clasifique en las siguientes dimensiones de bienestar.

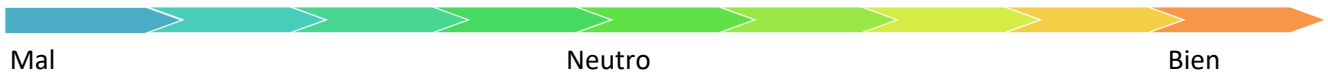
Bienestar físico



Bienestar emocional



Bienestar ocupacional



Bienestar espiritual



Bienestar social



Bienestar intelectual



Varios factores contribuyen al bienestar personal. Piense en los que juegan un papel, positivo o negativo, en su bienestar personal.

	Positivo	Negativo	¿Cómo me afecta esto?
Nivel de actividad			
Dieta			
Origen étnico			
Sexo			
Elecciones de estilo de vida			
Condiciones médicas			
Estado de ánimo			
Sueño			
Relaciones sociales			
Estrés			
Otro			

Elija 1 o 2 estrategias en las que se pueda centrar durante esta serie del programa, que puedan ayudarlo a acercarse al “bienestar” en cualquiera de las dimensiones del bienestar.

Estrategia N.º 1: _____

Estrategia N.º 2: _____

