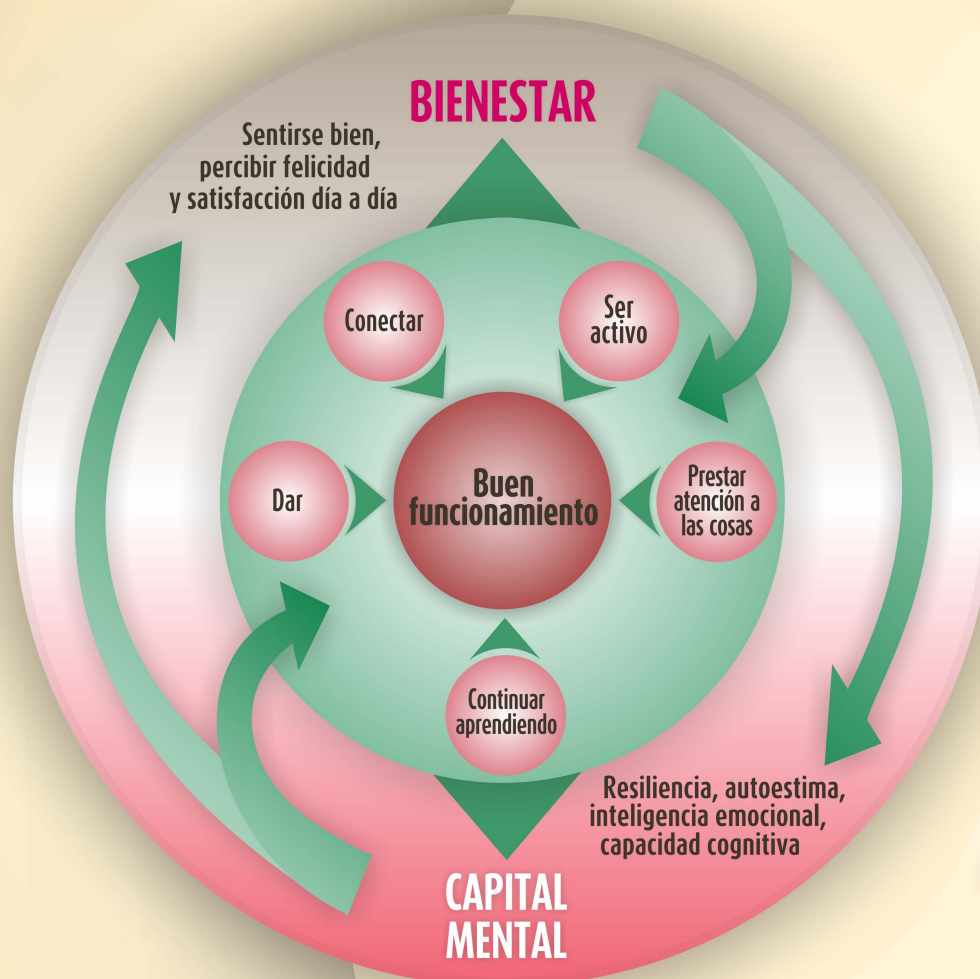


CINCO CAMINOS HACIA EL BIENESTAR MENTAL

Fuente: Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008.
Final Project report-Executive summary. The Government Office for Science, London.



1. Conectar... Relaciónate con las personas de tu alrededor. Con tu familia, amigos, compañeros y vecinos. En casa, en el trabajo, en la escuela o en tu comunidad. Considera a estos como pilares de tu vida e invierte tiempo en ellos. **Construyendo estos soportes sostendrás y enriquecerás tu vida diaria.**

2. Ser activo... Sal de paseo o haz footing. Sal a la calle. Coge la bicicleta. Participa en un juego. Haz jardinería. Baila. El ejercicio te hará sentir bien. **Lo más importante es encontrar una actividad física que te haga disfrutar y que se adapte a tu nivel de movilidad y a tu condición física.**

3. Prestar atención a las cosas... Sé curioso. Presta atención a las cosas bonitas. Date cuenta de las cosas fuera de lo común. Percibe el cambio de las estaciones. Saborea el momento, independientemente de que estés caminando hacia el trabajo, almorzando o hablando con amigos. Sé conciente del mundo a tu alrededor y de lo que sientes. **Reflexionar sobre tus experiencias te ayuda a valorar lo que es importante para ti.**

4. Continuar aprendiendo... Intenta algo nuevo. Redescubre una afición antigua. Apúntate a "ese" curso. Hazte cargo de una nueva responsabilidad en el trabajo. Arregla una bicicleta. Aprende a tocar un instrumento o como cocinar tu comida favorita. Marca una meta que te gustaría conseguir. **Aprender cosas nuevas te hará sentir con más seguridad además de divertirse.**

5. Dar... Haz algo agradable para un amigo o un desconocido. Dale las gracias a alguien. Sonríe. Dedicar tu tiempo al voluntariado. Apúntate a algún grupo en tu comunidad. Mira hacia fuera y hacia dentro. **Valorarte a ti mismo y tu felicidad, como algo conectado a una comunidad más amplia, puede ser muy gratificante y crea conexiones con la gente de tu entorno.**



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía