

Curso de Actualización  
Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando nuestra salud mental

Herramienta No. 3 **Apreciar mi camino hacia el bienestar**

Rutas	Descripción de la actividad que realicé	¿Cómo ayudó a mi bienestar?
<div>APRENDER <input type="checkbox"/></div> <div>CONECTAR <input type="checkbox"/></div> <div>APRECIAR <input type="checkbox"/></div> <div>DAR <input type="checkbox"/></div> <div>ACTIVARSE <input type="checkbox"/></div>		
<div>APRENDER <input type="checkbox"/></div> <div>CONECTAR <input type="checkbox"/></div> <div>APRECIAR <input type="checkbox"/></div> <div>DAR <input type="checkbox"/></div> <div>ACTIVARSE <input type="checkbox"/></div>		
<div>APRENDER <input type="checkbox"/></div> <div>CONECTAR <input type="checkbox"/></div> <div>APRECIAR <input type="checkbox"/></div> <div>DAR <input type="checkbox"/></div> <div>ACTIVARSE <input type="checkbox"/></div>		

Fuente: New Zeland Mental Health Foundation - New Economics Foundation, 2025.  
Adaptado y traducido por Cultivar Paz