

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?
APRENDER	<input type="text"/>	
CONECTAR	<input type="text"/>	
APRECIAR	<input type="text"/>	
DAR	<input type="text"/>	
ACTIVARSE	<input type="text"/>	
APRENDER	<input type="text"/>	
CONECTAR	<input type="text"/>	
APRECIAR	<input type="text"/>	
DAR	<input type="text"/>	
ACTIVARSE	<input type="text"/>	
APRENDER	<input type="text"/>	
CONECTAR	<input type="text"/>	
APRECIAR	<input type="text"/>	
DAR	<input type="text"/>	
ACTIVARSE	<input type="text"/>	

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