

Curso de Actualización

Las 5 Rutas del Bienestar: Cuidando nuestra salud mental

Herramienta No. 2 Agenda semanal de bienestar

Esta herramienta está diseñada para apoyarte en establecer tus propósitos encaminados a construir en el día a día oportunidades para transitar por Las 5 Rutas del Bienestar.

DAR	ACTIVARSE	APRENDER	APRECIAR	CONECTAR

Puntaje: Ahora suma los resultados de cada columna.

--	--	--	--

¿Hay algún área que no hayas marcado? Escoge de cada lista algo que quieras cultivar y para lo cual decides invertir tiempo la semana próxima.

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