

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="checkbox"/>	
CONECTAR	<input type="checkbox"/>	
APRECIAR	<input type="checkbox"/>	
DAR	<input type="checkbox"/>	
ACTIVARSE	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Al finalizar el trabajo, decidí salir a montar bicicleta. Estaba lloviendo entonces lo dudé un poco, pero al final salí y al rato comenzó a hacer sol</p> <p>Sentí mi cuerpo con mucha más energía, se fue el dolor de espalda que tenía hace días, definitivamente me sentí mejor después de salir a montar.</p>
APRENDER	<input type="checkbox"/>	
CONECTAR	<input type="checkbox"/>	
APRECIAR	<input type="checkbox"/>	
DAR	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>Me encontré con una persona que no veía hace mucho tiempo y estábamos alejados.</p> <p>¡¡ Decidí abrazarla !!</p> <p>Con el abrazo me di cuenta que algo tan sencillo alivió el peso de una relación que se ha dañado con el tiempo. Creo que los dos nos sentimos muy bien.</p>
ACTIVARSE	<input type="checkbox"/>	
APRENDER	<input type="checkbox"/>	
CONECTAR	<input type="checkbox"/>	
APRECIAR	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>El domingo estuve en el campo, como normalmente lo hago, pero esta vez decidí hacer una pausa y observar detalladamente el bosque</p> <p>Aún estando en el campo, siempre llevaba trabajo, pero me di cuenta que SI puedo parar, pausar el trabajo y disfrutar el sonido y la vista que me ofrece el bosque</p>
DAR	<input type="checkbox"/>	
ACTIVARSE	<input type="checkbox"/>	

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