

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"/>	Al finalizar el trabajo, decidí salir a montar bicicleta. Estaba lloviznando entonces lo dudé un poco, pero al final salí y al rato comenzó a hacer sol	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.
APRENDER <input type="checkbox"/> CONECTAR <input type="checkbox"/> APRECIAR <input type="checkbox"/> DAR <input checked="" type="checkbox"/> ACTIVARSE <input type="checkbox"/>	Me encontré con una persona que no veía hace mucho tiempo y estábamos alejados. ¡¡ Decidí abrazarla !!	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.
APRENDER <input type="checkbox"/> CONECTAR <input type="checkbox"/> APRECIAR <input checked="" type="checkbox"/> DAR <input type="checkbox"/> ACTIVARSE <input type="checkbox"/>	El domingo estuve en el campo, como normalmente lo hago, pero esta vez decidí hacer una pausa y observar detalladamente el bosque	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

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