

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Duerme bien



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

Explora esquemas flexibles para alcanzar tus objetivos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Usa bolsas de papel o tela



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

¿ya
aprendiste
algo nuevo hoy?



INCMNSZ

BIENESTAR

A simple graphic of a smiling face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, rendered in a dark red color.

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Sé empático con los demás



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL

Vivo

en paz conmigo
y los demás.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

**Practicar
y practicar crea
la perfección.
Repetir algo
genera
un hábito.**



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

**Establece
prioridades para
realizar tareas
pendientes.**



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

No pidas popote, lleva el tuyo.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELCTUAL

Busca sinónimos y antónimos de una palabra a la semana



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Comparte

experiencias
y recuerdos
con otros.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL

Envía

un mensaje a alguien
diciendo lo mucho
que significa para ti.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

El ejercicio puede mejorar tu humor por hasta 12 horas



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

Ayuda a tus colegas a realizar el trabajo de forma eficaz



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

**Si pides
bebidas, lleva tu
propio envase**



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

Trata

de memorizar
los teléfonos
de familiares
o amigos

Ana
55 5445 9

Abuelo
55 4485 8



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

¿Conoces la comida favorita de la gente que te rodea?



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Ponte
una meta corto,
mediano
y largo plazo.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Busca sentarte sin encorvar la espalda



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

Tener
un trabajo siempre
será algo positivo.



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Junta el agua de lluvia para utilizarla después



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

Estudia
cosas nuevas



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Organiza juegos de mesa



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Enfócate

en ser amable
en vez de tener
la razón siempre



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Evita el consumo de sustancias nocivas



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

Termina tus proyectos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

No
contamines el agua
(no deseches aceite,
medicamentos)



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELCTUAL

Practica juegos de lógica



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



Busca la equidad con los que te rodean



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL

Termina tus proyectos



INCMNSZ

DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Limita el uso de vehículos contaminantes



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELCTUAL

Estimula tu memoria



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



Disfruta tiempo en familia



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL

Desconéctate de dispositivos electrónicos y redes sociales



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

No te auto- mediques



INCMNSZ

DIMENSIÓN
LABORAL

Realiza crítica constructiva



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Evita contaminación acústica



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELCTUAL

Desarrolla una nueva actividad



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL



Ten una comunicación efectiva



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Visita exposiciones y museos



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD

DIMENSIÓN
FÍSICA

Vigila tu postura



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Delega responsabilidades



INCMNSZ

DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Ahorra energía (apaga las luces)



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
INTELLECTUAL

Sal
de tu zona
de confort



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
SOCIAL

Busca la equidad con los que te rodean



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
EMOCIONAL



Baña a tu mascota



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Protege tu piel del sol



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Cuida tu lugar de trabajo



INCMNSZ

DIMENSIÓN
AMBIENTAL

Ahorra
energía
(apaga las luces,
focos ahorradores,
pilas recargables).



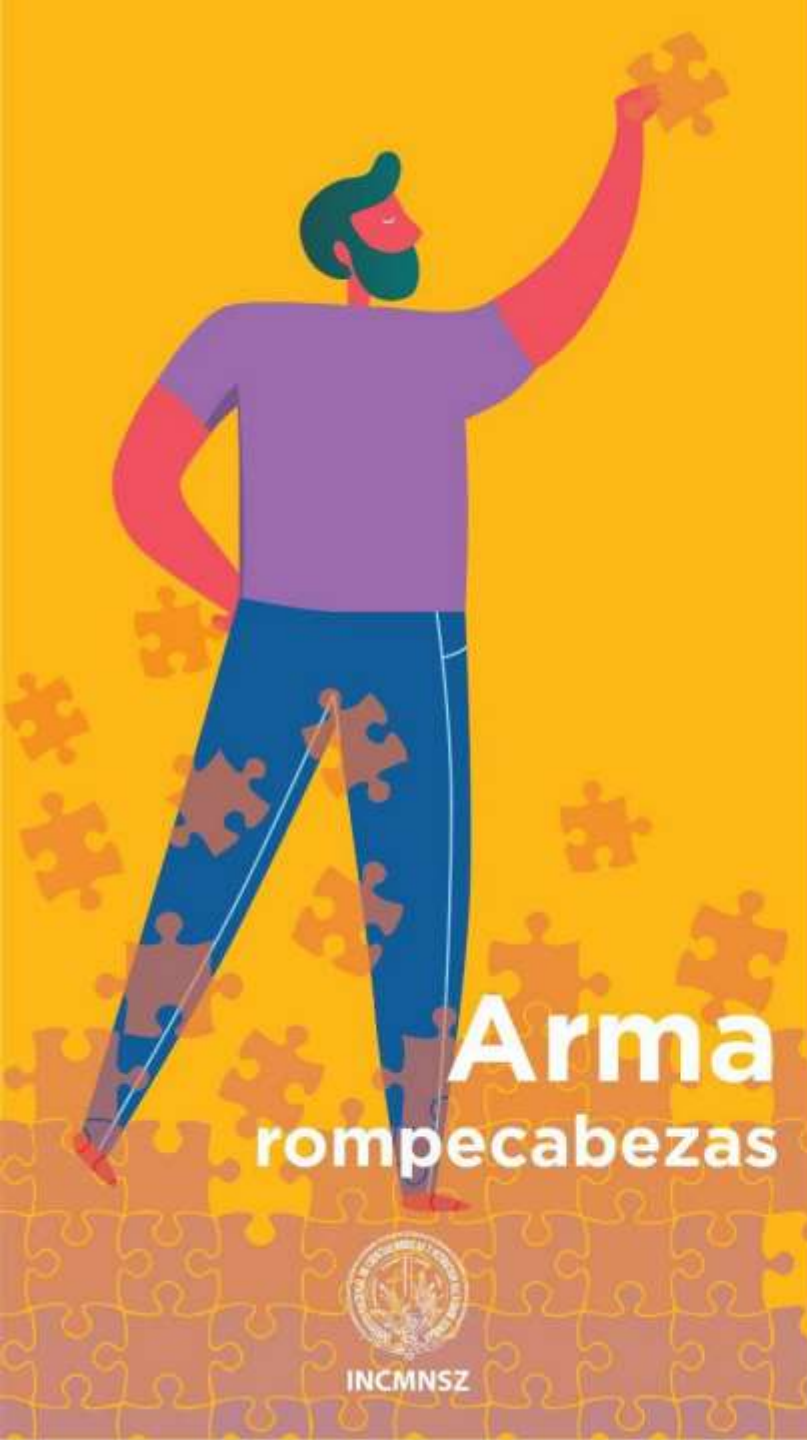
INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD





Arma rompecabezas



INCMNSZ

BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
LABORAL

Respetar

los tiempos de las reuniones de trabajo



INCMNSZ

BIENESTAR

es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



BIENESTAR



es estar bien

ARMONÍA • EQUILIBRIO • PLENITUD



DIMENSIÓN
FÍSICA

Realiza pausas activas en el día



INCMNSZ