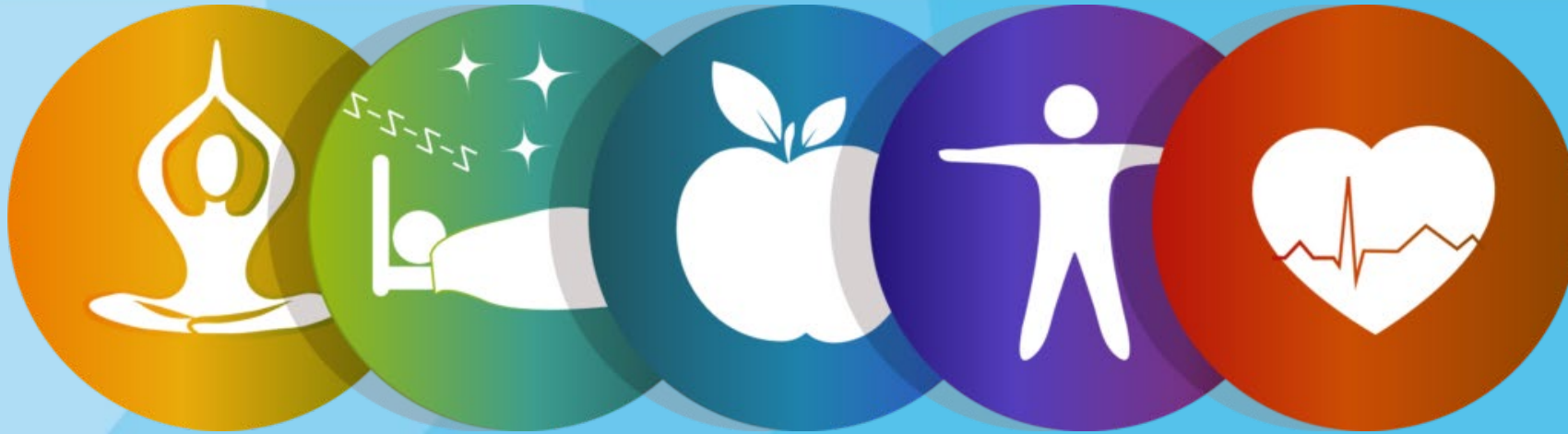


Triple-S Salud Population Health Management Division Preventive & Educational Community Services Unit

Bienestar



Rev. 01/2024



[illegible]

- 2

8 Dimensiones del Bienestar

- Es más que la ausencia de dolencias, enfermedad o estrés. Incluye la presencia de:
 - Un propósito en la vida.
 - Participación activa en un trabajo o una actividad de recreación gratificante.
 - Relaciones saludables.
 - Un cuerpo y entorno de vida sanos.
 - Felicidad.



Física

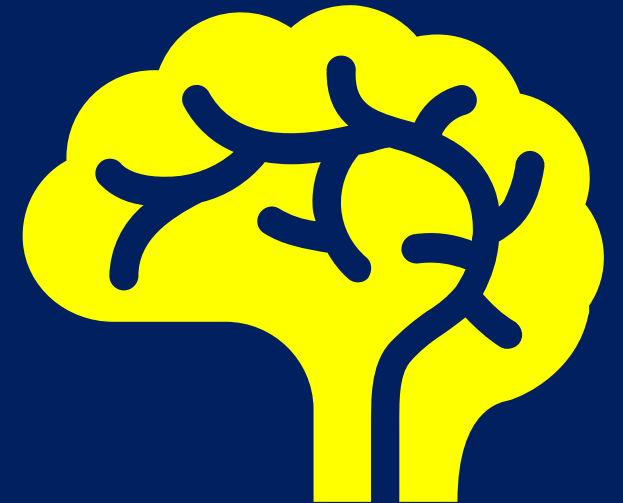


- Cuidado del cuerpo y mantenimiento de la salud.
- Algunos aspectos que podemos mencionar son:
 - Mantén una nutrición balanceada y un peso adecuado.
 - Realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana.
 - Maneja tu rutina de sueño y descanso entre 6 a 8 horas.
 - Evita el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.
 - Realiza tu examen preventivo anual.



- Mantener la curiosidad hacia el aprendizaje y la expansión de destrezas.
- Ten en consideración:
 - Tus intereses personales.
 - Intereses educativos.
 - Ejercita tu mente con diversas estrategias.
 - Rodéate de gente que estimule y promueva una conversación sobre temas de interés mutuo.

Intelectual



Emocional

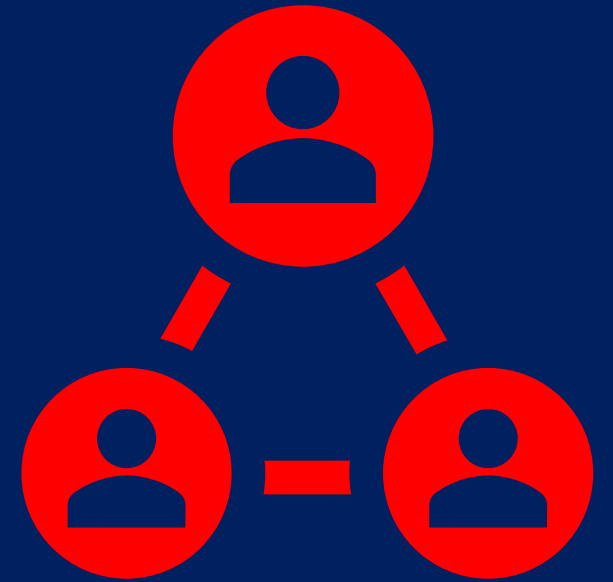


- Manejo de emociones, respeto, valores, sentimientos, actitudes y positivismo ante las situaciones de la vida.
- Fomenta la capacidad de expresar sentimientos, adaptarnos a los retos emocionales, afrontar situaciones estresantes y disfrutar la vida.
- Práctica la autoafirmación positiva diariamente.



- Mantener relaciones saludables y las contribuciones hacia la comunidad.
- Mantente comunicado con familiares y amigos, aún en la distancia.
- Involúcrate en actividades en la comunidad o grupos de fe.
- Ofrécete como voluntario en actividades comunitarias.

Social



Espiritual



- Reconocer el valor de grupos organizados y participar en actividades donde se comparten valores, principios y creencias.
- Busca espacio en tu día para reflexionar, orar o meditar.
- Identifica un grupo en tu comunidad al cual visitar.
- Promueve el respeto y la tolerancia hacia otros grupos, religiones y creencias.



- Desarrollo personal para enriquecer los valores y metas para contribuir destrezas y talentos únicos con el fin del crecimiento gratificante.
- Identifique áreas de crecimiento profesional y estrategias para el continuo desarrollo (cursos, educaciones continuas, talleres).
- Mantén un equilibrio entre tu carga laboral y tu vida personal.

Ocupacional



Financiera



- Manejo de recursos, toma de decisiones de inversión realistas y preparación para emergencias a corto y largo plazo, teniendo en cuenta que cada persona tiene sus circunstancias únicas.
- Algunas estrategias pueden ser:
 - Establecer un presupuesto familiar de acuerdo a los ingresos.
 - Infórmate en tu banco sobre las diversas cuentas y cuál es la mejor alternativa.
 - Consulta con tu banco sobre asesoría financiera para los clientes.



- Demostrar compromiso con la salud del planeta, comprender como el ambiente afecta la salud y como los hábitos diarios afectan el ambiente.
- Promueva un estilo de vida ecológico: reciclaje, uso adecuado de los recursos naturales entre otros.
- Contribuya a la limpieza de las áreas comunes, por ejemplo, las playas.
- Cree un entorno limpio en la casa y en el trabajo.
- Disfrute de la naturaleza con caminatas, deportes al aire libre, entre otros.

Ambiental



Bienestar Total

01

El bienestar es un proceso dinámico y cambiante.

02

Estilo de vida personalizado que permite a cada individuo vivir según, sus circunstancias.

03

Las decisiones no son perfectas en todo momento, pero lo importante es convertirte en una mejor persona con cada acción.



Cambiando hábitos



- Identifica el hábito que deseas cambiar.
- Se consciente de los factores que provocan el hábito que deseas cambiar.
- Busca alternativas saludables que deseas incorporar.
- Simplifica los nuevos hábitos para que sean más sencillos realizarlos.
- Haz una lista de los beneficios a largo plazo del cambio de hábito.
- Se perseverante en el cambio.
- El tiempo que tome el modificar o cambiar un hábito puede ser diferente en cada persona.
- Lo importante es ser constante y no rendirte.



Te invitamos a trabajar tu salud desde una perspectiva holística, atendiendo las 8 dimensiones del bienestar.





¿Preguntas?



Para más información...

**Puedes comunicarte con la
Unidad de Servicios Comunitarios
de Prevención y Educación
al (787) 277-6571**



Referencias

- Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. Can Vet J. 2017 Aug; 58(8): 861–862.
- SAMHSA. Creando una vida más saludable, Guía paso a paso para lograr el bienestar: U.S. Department of Health and Human Services; 2016.
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/sma16-4958spanish.pdf>
- Ohio State University. 9 dimensions of wellness, Evidence-based tactics for optimizing your health and well-being. 2018.
<https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2021/05/9%20Dimensions%20of%20Wellness%20Digital.pdf>



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo.

Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1999. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1999. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-5316-2024-A

