



# BIENESTAR EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Equipo 4  
Universidad de Monterrey  
09 de febrero de 2021



# TEMARIO



## Objetivo del Manual

Importancia del Manual así como del Bienestar Emocional y Espiritual



## Definiciones

- ¿Qué es el Bienestar Emocional?
- ¿Qué es el Bienestar Espiritual?



## ¿Sabías qué?...



## Test

- Bienestar Emocional
- Bienestar Espiritual



## Prácticas

- Prácticas para mejorar tu Bienestar Emocional
- Prácticas para mejorar tu Bienestar Espiritual



## Tips

- Consejos para tener un Bienestar Emocional
- Consejos para tener un Bienestar Espiritual



## Relación Emocional-Espiritual

¿Cómo se relacionan el Bienestar Emocional y Espiritual?



## Conclusión



## Referencias

# Objetivo del Manual

-  1 | Transmitir la importancia del Bienestar Emocional y Espiritual
- Brindar herramientas para mejorar el Bienestar Emocional y Espiritual | 2 
-  3 | Explicar las dimensiones del Bienestar Emocional y Espiritual
- Apoyar al lector a mejorar su calidad de vida | 4 



**BIENESTAR EMOCIONAL**

# ¿Qué es el Bienestar Emocional?

Según la Organización Mundial de la Salud, el bienestar emocional “es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.



# Aspectos del Bienestar Emocional



## Sensaciones

### Positivas

Con estas hacemos frente a los retos del día a día.



## Resiliencia

Es posible adaptarnos a nuestras situaciones.



## Características

Te sientes bien y tranquilo.



## Optimismo

Se relaciona con la eficacia, la energía y alegría



## Oportunidades

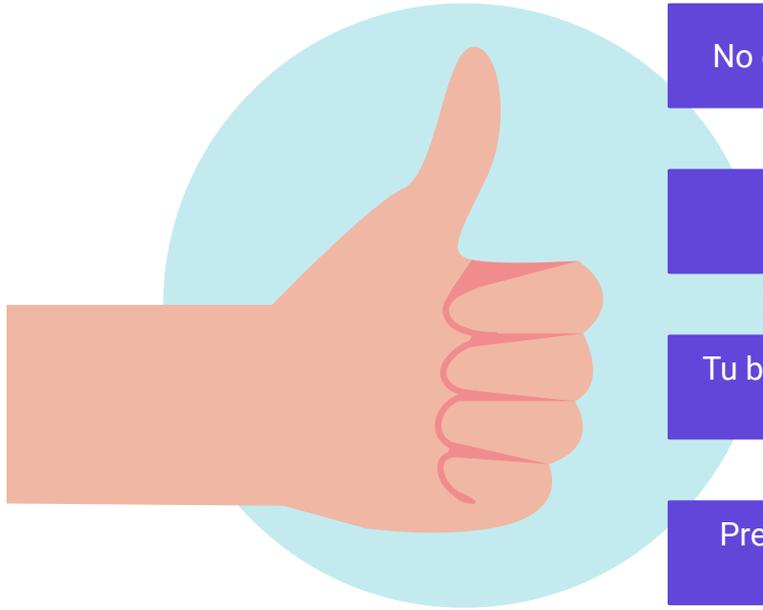
¡Puedes mejorar tu bienestar emocional!



## Autoestima

Confías en tí mismo y tus capacidades.

# Bienestar Emocional...



No es la persona que no tiene problemas, sino la que sabe afrontarlos.

Tu bienestar emocional te permitirá tener una vida estable.

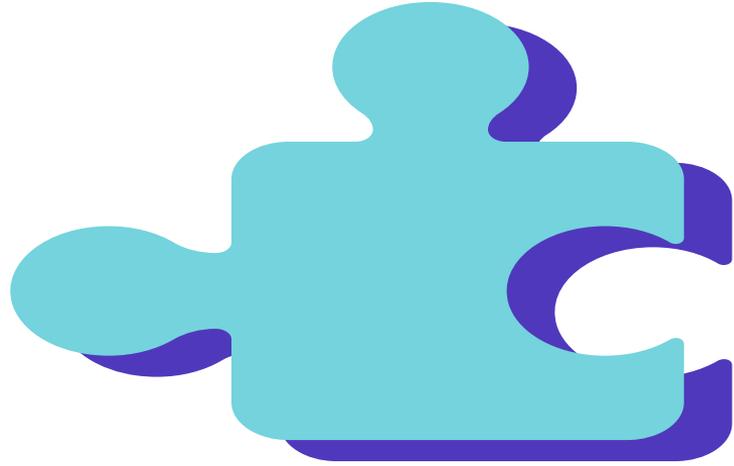
Tu bienestar emocional te permitirá adaptarte y superar los retos de tu vida.

Presta atención a tus emociones y así podrás trabajar en tu bienestar emocional.



# Tips para un Bienestar Emocional

# Tips para un Bienestar Emocional

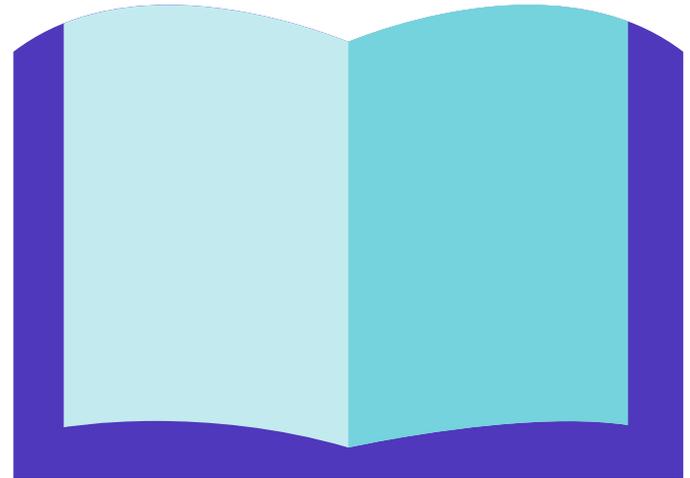


## Positividad

Enfócate en tus buenas acciones, dándote mérito por las acciones buenas que haces hacia tí mismo y los demás

## Date un tiempo

No hay nada mejor que explorar tu mente: pregúntate ocasionalmente en dónde te encuentras y hacia dónde quieres ir



# Tips para un Bienestar Emocional

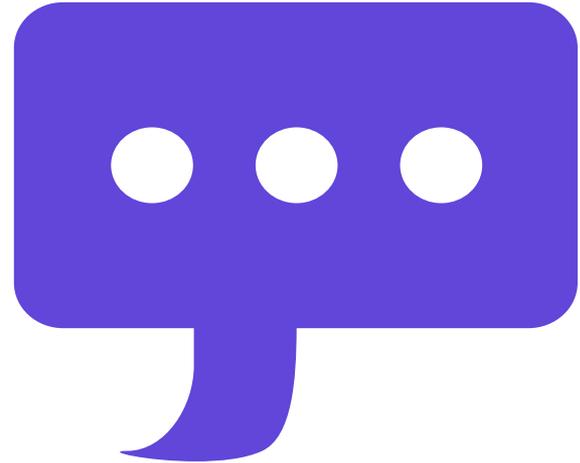


## Pasatiempos

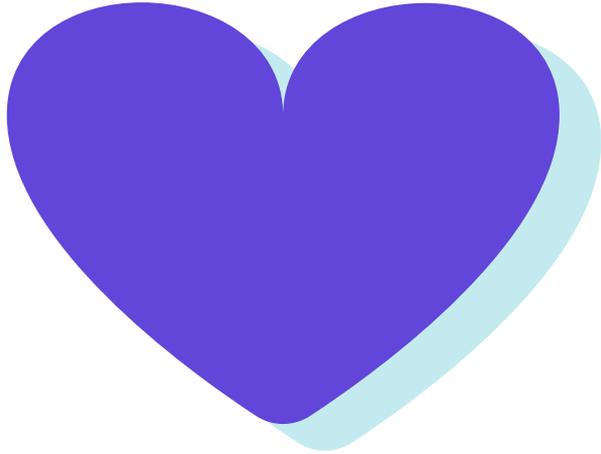
Busca las actividades que realmente te interesan y trata de pasar más tiempo en las cosas que te gustan

## Socializa

Busca conocer a gente nueva, esto te ayudará mucho a mantener una mentalidad positiva y saludable



# Tips para un Bienestar Emocional

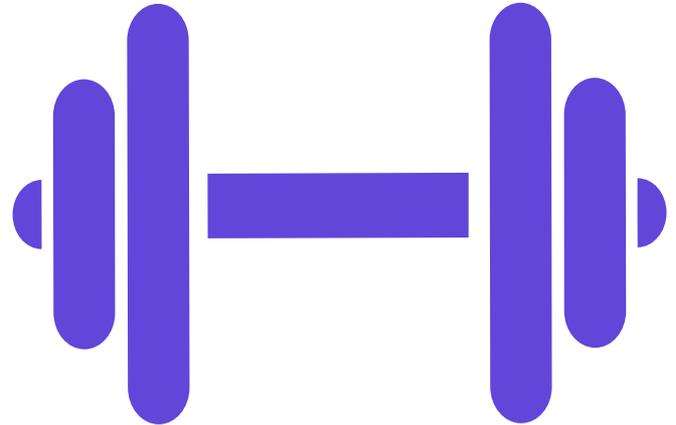


## Perdona

Perdónate por los errores que puedas haber cometido, en lugar de verlo como un error, puedes verlo como una oportunidad de crecimiento

## Hábitos Saludables

Desarrolla hábitos saludables: una buena dieta, ejercicio y un buen horario de sueño pueden hacer una gran diferencia



# Prácticas para mejorar tu Bienestar Emocional



Busca tiempos libres en los que te puedas relajar y hacer actividades recreativas.



¡Haz Ejercicio! Treinta minutos de activación física al día te ayudarán.



Comunícate con las personas que son importantes en tu vida.



¡Planifica tu tiempo! Esto evitará que te estreses



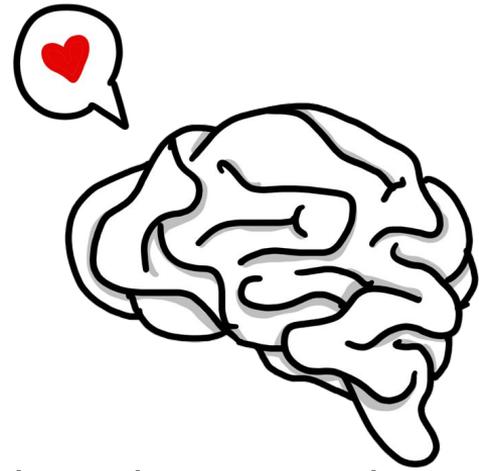
¡Encuentra un hobby! Quizás pintar, cantar o incluso bailar un rato.



¡Ponte metas! Y dedícate diariamente a lograrlas



# Conductas de un malestar emocional



1

Estamos siempre a la defensiva

2

Nos sentimos cansados y desinteresados

3

No nos gusta que las cosas cambien

4

Somos exageradamente críticos

# TEST DE BIENESTAR EMOCIONAL

## Pregunta 1

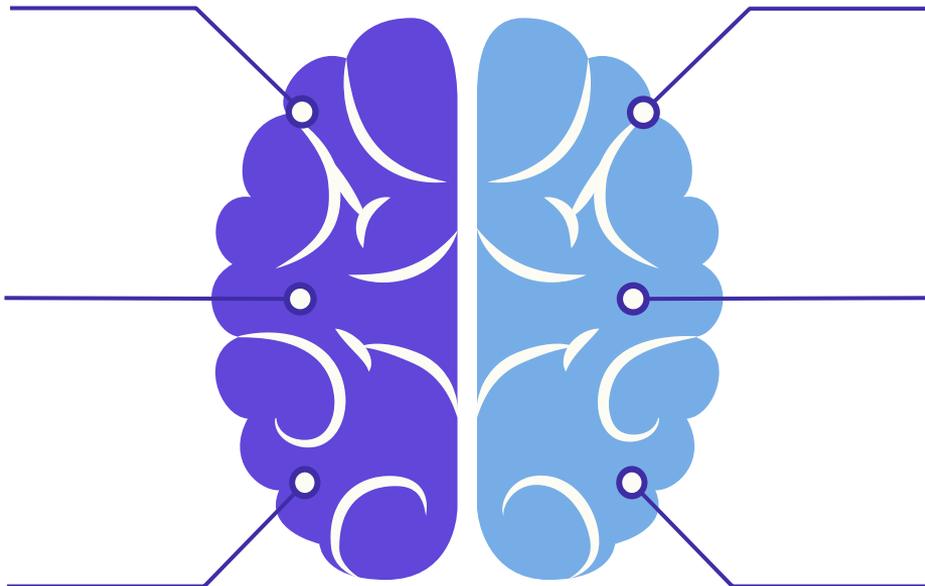
Al discutir escucho al otro y explico mi perspectiva respetuosamente

## Pregunta 2

Me siento satisfecho con quien soy y busco siempre ser mejor

## Pregunta 3

Tratas de evitar criticarte y aceptas tus limitaciones



## Pregunta 4

Intentas reaccionar con optimismo antes las situaciones que se te presentan

## Pregunta 5

Tratas de mantener y buscar motivación

## Pregunta 6

Cuando sientes una emoción muy fuerte tratas de reflexionar el por qué te sientes así.

Si la mayoría de tus respuestas fueron "SÍ" ¡Felicidades! Tienes un buen bienestar emocional



**BIENESTAR ESPIRITUAL**

# ¿Qué es el Bienestar Espiritual?

## En general...

Es la habilidad adquirida hacia las personas que te rodean de amar, compartir y respetar.



## Trasendecer...

Este bienestar te permitirá trascender al enfocarte en aquello importante y necesario.



## ¿Cómo?

No necesitas practicar una religión, es la conexión con lo que consideras importante en tu vida.

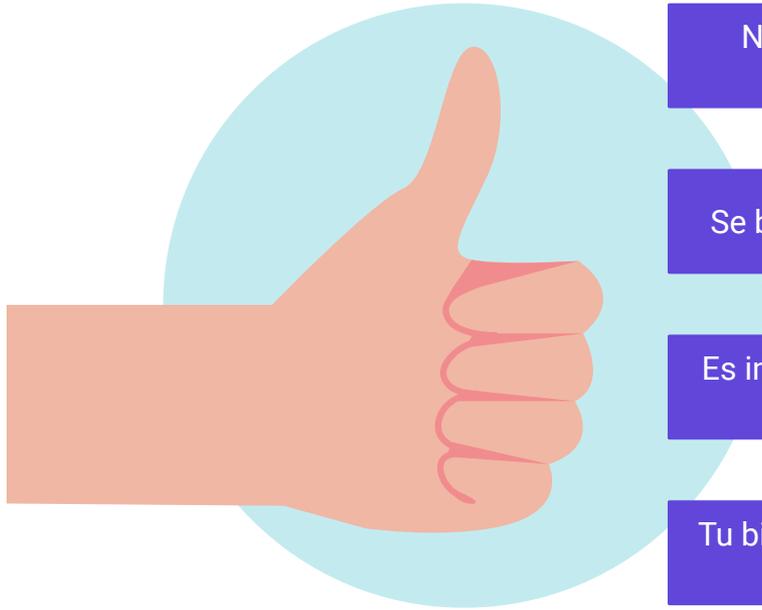


## Sus valores..

Caracterizado por el compromiso, fortaleza, responsabilidad y comprensión.



# Bienestar Espiritual...



No siempre es practicar una religión / no tienes que practicar una religión.

Se basa principalmente en lo que crees y tus valores fundamentales.

Es importante ya que te ayuda a hacer frente a los retos, a la ansiedad, estrés y las diferentes experiencias que vivimos.

Tu bienestar espiritual te ayuda a tener una vida más positiva, logrando trascender.

# ¿Por qué es importante el bienestar espiritual?

1

Incrementa los sentimientos de paz interior y esperanza.

2

Te puede ayudar a disminuir la ansiedad, el estrés, el enojo y la depresión.

3

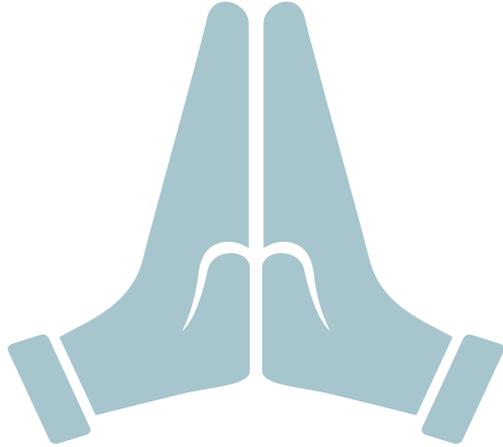
Ayuda a mejorar tu calidad de vida.





# Tips para un Bienestar Espiritual

# Tips para un Bienestar Espiritual



## Agradece

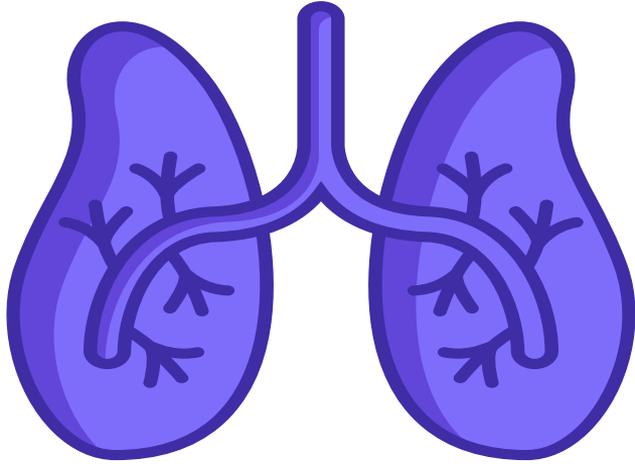
Agradece, esto podrá ayudarte a poner en perspectiva todo lo que tienes o has logrado

## Medita

Un excelente comienzo yace en meditar, un momento de paz nunca puede hacer falta



# Tips para un Bienestar Espiritual

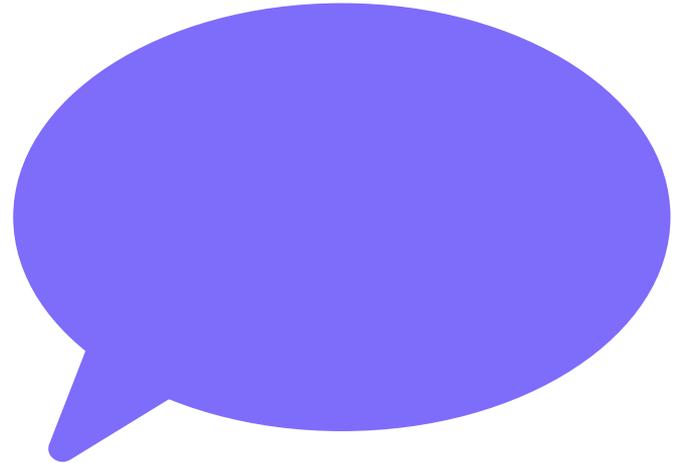


## Paciencia

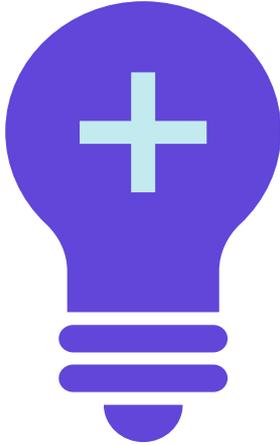
Ten paciencia, respira muy profundo y saca los pensamientos negativos

## Escucha

Aprende a escuchar, esto te dará muchos beneficios para entender la manera en que suceden las cosas



# Tips para un Bienestar Espiritual



## Respeto

No hay nada más fundamental que el respeto. Respétate a ti mismo y a los demás

## Busca un espacio

Date un tiempo para estar a solas. Pregúntate: ¿Cómo te va? ¿Qué estás haciendo para mejorar y ser tú?

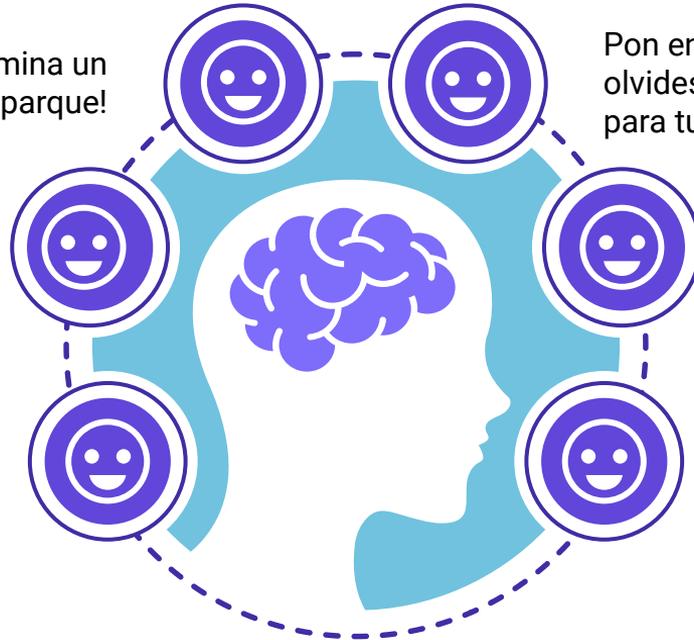


# Prácticas para mejorar tu Bienestar Espiritual

Sal al exterior. Camina un minutos, ¡ve a un parque!

Disfruta de la naturaleza. Escucha a los pájaros, al viento, observa las nubes.

¡Desconéctate! Deja tu teléfono por un momento y reflexiona sobre tu día, ¿cómo ha ido?, ¿qué has logrado?



Pon en práctica tus valores. No olvides que estos son fundamentales para tu bienestar emocional.

Práctica la comprensión. No solo hacia los demás, también hacia tí. Aprende a amarte tal y como eres.

¡Agradece! Puedes agradecer por tus capacidades, tus logros, tu salud o las personas que te rodean. Esto, te mantendrá positivo.



# TEST DE BIENESTAR ESPIRITUAL

## Pregunta 1

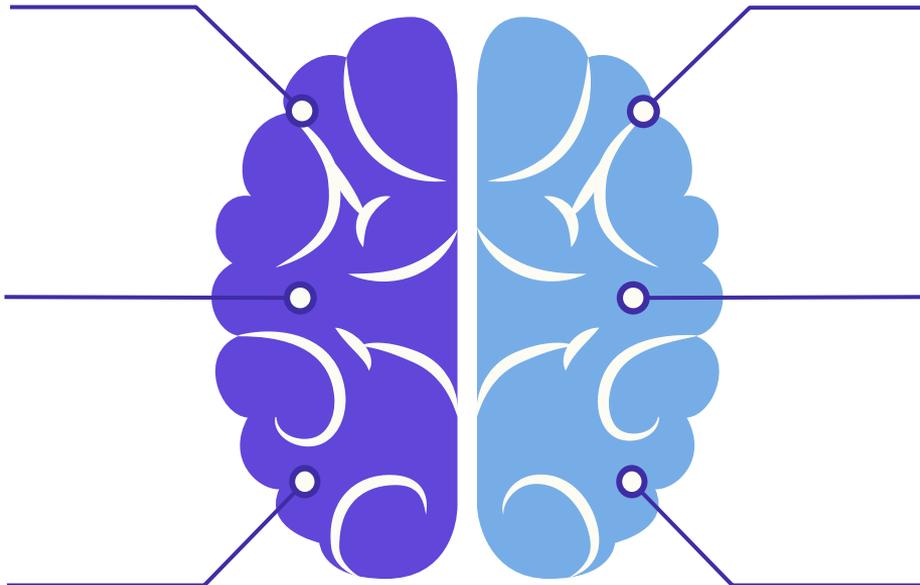
Sientes una conexión con la naturaleza y la disfrutas

## Pregunta 2

Buscas practicar tus valores diariamente

## Pregunta 3

Tus creencias religiosas son compatibles con las de los demás



## Pregunta 4

Te sientes en paz contigo mismo y tu alrededor

## Pregunta 5

Tienes casi siempre de esperanza hacia la vida

## Pregunta 6

Disfrutas aprender de los demás y compartir también tus experiencias con los otros

Si la mayoría de tus respuestas fueron "SÍ" ¡Felicidades! Tienes un buen bienestar espiritual

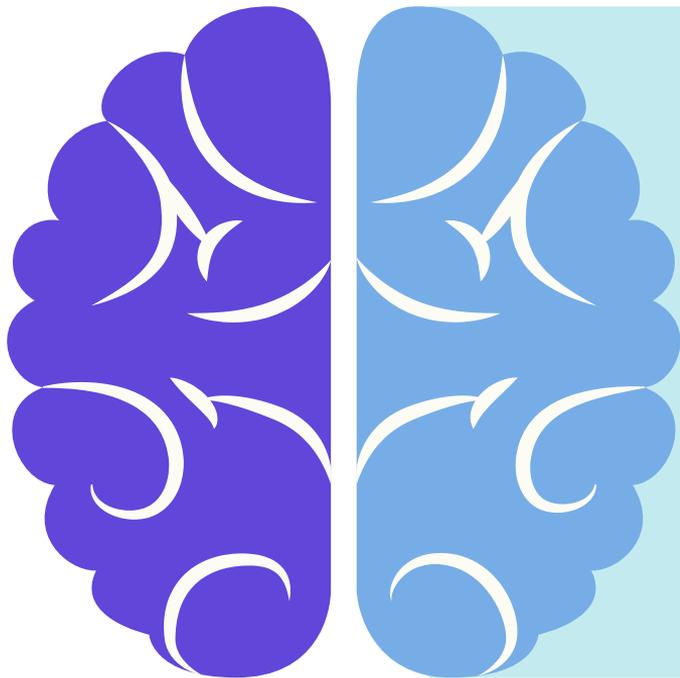
# LA MEDITACIÓN EN EL BIENESTAR ESPIRITUAL

La meditación puede traer varios beneficios a tu vida como:

- Reducir la ansiedad;
- El estrés
- Mejorar tu bienestar mental,
- Bienestar emocional y
- Bienestar espiritual.



## ¿Cómo se relacionan el Bienestar Emocional y Espiritual?



El bienestar espiritual y emocional son dos partes de un mismo todo. Como personas, no solo nos valemos de las emociones o de la espiritualidad, sino de una mezcla de ambas. El tener ambos bienestares no es imposible, un excelente comienzo reside en aprender a disfrutar de la vida y la autorrealización a través del manejo de nuestras emociones y espiritualidad.

# ¿SABÍAS QUE?



**El estrés es uno de los problemas más latentes relacionados con salud mental en México.**



**Cuando mejora el bienestar emocional de una persona también mejoran las relaciones sociales.**

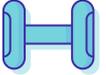


**Que una persona tenga espiritualidad mejora su calidad de vida, salud y la velocidad en la recuperación de enfermedades.**



**Tener bienestar espiritual mejora la autoestima, el sistema inmunológico, y ayuda a tener una vida más positiva.**

**Tener bienestar emocional ayuda a lograr un equilibrio que hará que te sientas más fuerte para poder fijarte metas y afrontarlas.**



# Conclusión

A partir de la información obtenida en este manual, la persona interesada logró conocer el significado del bienestar emocional y espiritual de la misma manera también aprendió las distintas maneras en las que se puede practicarlos para llevar una vida más productiva, para trascender y que se puedan enfocar en lo importante y necesario.

## Video de explicación en Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=HKZOiZ16-k0>



# Referencias

- Allende, R. (n.d.). Bienestar Espiritual. *Mass.gov*. Recuperado el día 3 de febrero de 2021 de: <https://www.mass.gov/service-details/bienestar-espiritual>
- Fraternidad-Muprespa. (n.d.). Bienestar Emocional. *Fraternidad Muprespa*. Recuperado el día 3 de febrero de 2021 de: <https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/Gu%C3%ADa%20Prevencion%20-%20Bienestar%20Emocional%20-%20v2%20%28protegida%29.pdf>
- HabilidadSocial. (n.d). Test de Inteligencia Emocional. *Habilidad Social*. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de: <https://habilidadesocial.com/test-de-inteligencia-emocional/>
- HealthDay (2019) Health Tip: Improve Your Emotional Wellness. Recuperado el 4 de febrero del 2021 de: <https://consumer.healthday.com/disabilities-information-11/mental-illness-and-retardation-news-474/health-tip-improve-your-emotional-wellness-741126.html>
- National Institutes of Health (2021) Temas de Salud: Sus sentimientos. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-sentimientos/>
- Méndez, I., Morer, A., Lázaro, L., y Varela, E. (7 de octubre de 2019). ¿Qué es el Bienestar Emocional? [Entrada de Blog] *Clinic Barcelona*. Recuperado el 3 de febrero de 2021 de: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/bienestar-emocional>
- Oslé, R (2020) OPINIÓN Diez consejos espirituales para lidiar con la crisis del coronavirus. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/25/diez-consejos-espirituales-para-lidiar-con-la-crisis-del-coronavirus/>
- Ponce, A (2020) Cuidemos nuestro bienestar espiritual y emocional. [Entrada de blog]. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de: <https://acironline.mx/salud/bienestar-emocional/cuidemos-nuestro-bienestar-espiritual-y-emocional/#:~:text=El%20bienestar%20espiritual%20y%20emocional,circunstancia%20que%20la%20vida%20presenta.>
- Sanjuán, D (n.d) CÓMO CONSEGUIR EL BIENESTAR ESPIRITUAL. [Entrada de blog]. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de: <https://onpost.com.mx/onhealthy/como-conseguir-el-bienestar-espiritual/>

# Referencias

- Wicha. (13 de junio de 2009). Bienestar Espiritual [Entrada de Blog]. *Psicología Positiva México en la UNAM*. Recuperado el día 3 de febrero de 2021 de: <https://psicologiapositivaenlaunam.wordpress.com/2009/06/13/bienestar-espiritual/>
- Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (2016) *El estrés hoy*. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de [https://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2027\\_2016.pdf](https://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana%2027_2016.pdf)
- Antiques, J. (2020) ¿Cuáles son los beneficios del bienestar emocional? Recuperado el 4 de febrero de 2021 de <https://esencializate.com/beneficios-del-bienestar-emocional/>
- Quiero vivir sano. (n.d.) Salud Espiritual. Recuperado el 4 de febrero de 2021 de <https://quierovivirsano.org/salud-integral/salud-espiritual/>