



Instituto del BienEstar

Promoviendo las relaciones saludables y la felicidad

Te presentamos varias acciones que han sido probadas científicamente* que tendrán un impacto positivo en TU felicidad y bienestar. Elige las que más te atraigan y pónlas en práctica.

Para mayor información: www.institutodelbienestar.cl



Cultiva emociones positivas
Toma consciencia de cuando sientas alguna de estas emociones y busca prolongarlas: Alegria, Gratitud, Serenidad, Interés, Esperanza, Diversión, Inspiración, Asombro, Amor.

Aprecia las cosas buenas
Anota cada día 3 cosas buenas que te hayan pasado; aquello que te haga sentir bien o agradecido(a). Descubre por qué son buenas para ti.

¿Qué harías tú para ser más FELIZ?

Cultiva el optimismo realista
Enfócate en el lado positivo de las cosas. Imagina y escribe acerca del mejor futuro posible. Si hoy no es un buen día, mañana puede ser mejor.

Fijate metas y lógralas
Elige 1 ó 2 metas que sean desafiantes, pero realistas y que tengan sentido para ti. Persevera hasta lograrlas!

Cultiva el amor y la compasión
Tómate un par de minutos al día para darte cuenta cuándo te has sentido en conexión y sintonía con otros. Busca como multiplicar esos momentos.

Cuida tu cuerpo
Realiza actividades físicas. Practica la relajación. Descansa adecuadamente. Alimentate en forma sana.

Cultiva relaciones saludables
Dedica tiempo a compartir experiencias con tus seres queridos y amigos cercanos. Fomenta la creación y participación de redes de amistades.

Practica la generosidad
Haz algo diariamente por los demás. Involúcrate en trabajos voluntarios. Comparte tu tiempo, ideas y energía!

Busca sentido a tus acciones
Encuentra un proposito o una causa a la que servir que te de significado y sentido de Trascendencia

Usa tus fortalezas
Practica continuamente actividades que disfrutes cuando expresas tus fortalezas (deporte, labores con sentido, expresiones artisticas, tareas que te motiven)

Elige perdonar
Escribe una carta a alguien que te ha herido o hecho daño, donde dejes ir tu enojo y pena perdonándole. TU eliges si la envías.

¡Practica y Comparte la Felicidad!



"La felicidad no es algo ya hecho, viene de tus propias acciones" Dalai Lama

*Extraído de evidencias científicas desarrolladas por autores como Martin Seligman; Barbara Frederickson, Sonja Lyubomirsky, Robert Emmons, Michael McCullough, entre otros.