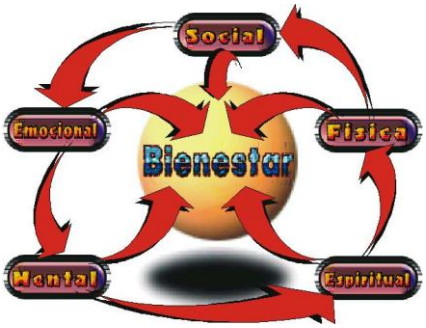
¿Qué es el bienestar?

Sabías que el bienestar es más que estar feliz, saludable o seguro financieramente, se trata de un equilibrio total. El bienestar no solo es hacer dinero y ganar una mejor salud sino que tenemos que trabajar también en convertirnos en mejores personas, mejores seres humanos que estén dispuestos a ser más (no te hablo de tener más).
El bienestar es el conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Todos somos diferentes, así que el bienestar puede significar diferentes cosas para cada persona. Los seres humanos no siempre sabemos qué cosas nos hacen bien, cada persona muestra una preferencia hacia un tipo de actividad en particular, ya sea la lectura, la práctica de algún deporte, la investigación científica o la pintura, entre muchas otras. Esto le proporciona a la persona que lo hace, un bienestar.



Algunas clases de bienestar:

- ✓ ***Bienestar Físico***. El bienestar físico se refiere al buen funcionamiento de tu cuerpo, el tener resistencia a enfermedades, el que puedas responder apropiadamente a una diversidad de eventos y a un nivel adecuado de aptitud física. Para lograr esto debes de tomar en cuenta las siguientes recomendaciones: Tener una buena nutrición, higiene, y hacer ejercicio físico y de esta forma puedes lograr un bienestar físico el cual te ayudará a evitar las enfermedades y evitar el desgaste de tu cuerpo.

- ✓ ***Bienestar Mental***. Sabías que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar mental se refiere a la capacidad que tengas para mantener relaciones armoniosas con los demás, de poder solucionar los conflictos que se te presentan de manera apropiada, esto lo debes saber hacer sin herir a otras personas y debes de ser capaz de participar en los cambios positivos de tu entorno. El bienestar mental es la habilidad de:

  - Aprender y poseer capacidades intelectuales.
  - Procesar información y actuar en base a ella.
  - Distinguir valores y creencias.
  - Ejecutar la capacidad de tomar decisiones bien pensadas.
  - Entender las ideas nuevas.

  Toda persona que logre tener un apropiado bienestar mental posee un equilibrio interior, intelectual y afectivo. Por lo regular, las personas viven satisfechas de sí mismas, se sienten bien con relación a las demás personas y puede hacer frente a las exigencias de la vida.

- ✓ ***Bienestar Social***. Esto lo aprendes durante tu niñez y a lo largo de tu vida. Esto lo haces a través de las experiencias, los desafíos y de las habilidades que tengas de interactuar bien con las otras personas. El aprendizaje empieza en tu hogar, y luego se desarrolla en todas las etapas educativas también en el trabajo, con tus amigos y con los momentos buenos o malos que vives durante cualquier etapa de tu vida, estos momentos no son iguales para todos, y no siempre nos parecen justos. Aquí es donde puede relacionarse las destrezas sociales y la sutileza que adquieras para poder modificar algo que no te agrade ya sea con alguien de tu entorno o algo que tenga que ver contigo. Como regla general para mejorar el bienestar social es tratar a las demás personas como te gustaría que te trataran a ti.

- ✓ ***Bienestar Emocional***. Es el arte de comprender y controlar las emociones, ya sean positivas o negativas el saber controlarlas nos ayudan a que no desencadenen acciones que nos hagan daño. Por eso debemos cuidar también de nuestra mente. Las características emocionales que favorecen el crecimiento y desarrollo adecuado en la vida emocional del ser humano incluyen la capacidad para controlar efectivamente el estrés negativo, el ser flexible y el compromiso para resolver conflictos. Las personas que consistentemente tratan de mejorar su bienestar emocional tienden a disfrutar mejor la vida.

- ✓ **Bienestar espiritual.** Es uno de los más importantes, puesto que es la base para que los demás componentes puedan funcionar adecuadamente. El bienestar espiritual representa la habilidad para descubrir y realizar un propósito personal en la vida. Facilita o promueve el amar, el compartir, el disfrute, el ser compasivo con los otros. Por lo general, las personas con un óptimo bienestar espiritual continuamente intentan ayudar a otros para que alcancen su potencial máximo.