

# TIPS BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

## PRINCIPALES FACTORES.



AUTOESTIMA



ACTITUD POSITIVA



CAPACIDAD PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y OTRAS EMOCIONES



CAPACIDAD PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

## MANTÉN RELACIONES POSITIVAS CON TUS CERCANOS.



COMPARTE INFORMACIÓN



OFRECE Y PIDE AYUDA



ESCUCHA

## CUIDATE Y FAVORECE UN ENTORNO MAS POSITIVO.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN



REALIZA EJERCICIOS



DESCANSA LO SUFICIENTE

Apuesta por una calidad de vida mejor para ti y tu entorno!!

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN RANCAGUA