



Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Bienestar mental en todas las etapas de la vida: ¿Qué le hace resiliente?

El bienestar mental es un viaje que dura toda la vida y evoluciona con nuestras necesidades y experiencias. Las estrategias que utilizamos para mantenerla están moldeadas por los desafíos que superamos y las fortalezas que desarrollamos. Con el tiempo, estas fortalezas desarrollan la resiliencia, ayudándonos a navegar por los altibajos de la vida y creando una base sólida para el bienestar mental.

Reflexione sobre sus fortalezas y cómo desarrollan la resiliencia

1. Piense en los retos a los que se ha enfrentado en diferentes etapas de su vida.
2. Identifique una fortaleza o habilidad que le ayudó a superar cada desafío.
3. Escriba cómo cada fortaleza apoya su bienestar mental hoy y en el futuro.

Etapa de la vida	Desafío pasado	Fortaleza usada	Cómo esta fortaleza lo apoya ahora o podría hacerlo en el futuro
Ejemplo	Se sentía nervioso al hablar frente a la clase	Animado por un profesor a practicar y respirar profundamente	Me ayuda a mantener la calma y la confianza en las presentaciones de trabajo
Infancia (0-12)			
Adolescencia y adultez temprana (13-25)			
Edad adulta (26-64 años)			
Adulto mayor (65+)			



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro y obtener más información.