

Hay muchas formas de definir el bienestar. La Iniciativa Bienestar de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) describe ocho dimensiones.



## BIENESTAR ESPIRITUAL

El bienestar espiritual implica tener un sentido y un propósito en la vida que pueda aportar paz, sanación y equilibrio. Esto puede ocurrir en una comunidad de fe compartida y también a través de la reflexión de cada persona sobre su trayectoria vital única.

Áreas de Bienestar Espiritual en las que centrarse: **Autorreflexión** **Conexión** **Exploración**

### AUTORREFLEXIÓN

Tómate tu tiempo para determinar qué valores, principios y creencias son importantes para ti.

#### Valores:

Las creencias o los deseos más profundos que son más importantes para ti y guían cómo quieres vivir. Algunos ejemplos son: aventura, carrera, igualdad, amistad, apertura, asunción de riesgos, trabajo en equipo, verdad y sabiduría.

### EXPLORACIÓN

No hay límites a las formas en que podemos explorar la espiritualidad. Por tu cuenta o en compañía de otras personas, considera la posibilidad de pasar tiempo en la naturaleza, practicar la gratitud, ayudar a los demás, leer libros o asistir a clases.

#### Mente de principiante:

Acercarse al mundo con una apertura que permita más creatividad y una perspectiva fresca. Esto puede ayudarte a bajar el ritmo y redescubrir el placer de experimentar algo nuevo.

### CONEXIÓN MENTE-CUERPO-ESPIRITU

Prácticas o actividades regulares que nos ayudan a calmarnos y concentrarnos; pueden incluir la oración, la meditación, mantras/afirmaciones, yoga, t'ai chi y más.

#### Mindfulness:

Prestar atención al momento presente (mientras trabajas para evitar pensamientos y preocupaciones sobre el pasado o el futuro).



Cuando trabajamos en nuestro Bienestar Espiritual, también se potencian otras dimensiones del Bienestar. Para más recursos, visita [virginiapreventionworks.org/activate](https://virginiapreventionworks.org/activate)

# HOJA DE REFLEXIÓN

## SOBRE EL BIENESTAR ESPIRITUAL

Al reflexionar sobre el bienestar espiritual, podrías considerar lo siguiente:

- Propósito:** Siento un propósito cuando...
- Paz:** Mis prácticas que me ayudan a encontrar la paz interior y la calma son...
- Conexión:** Me siento conectado a algo más grande que yo mismo porque...
- Reflexión:** Dedico tiempo a la autorreflexión...
- Mindfulness:** Puedo estar más presente en el momento...
- Compasión:** Trabajo la compasión y el perdón hacia mí mismo y hacia los demás mediante...
- Agradecimiento:** Expreso mi gratitud...
- Apertura:** Vivir con curiosidad, como si cada día fuera una nueva aventura, puede ayudarme...

¿Colorear un mandala, observar aves, meditación guiada, jardinería o afirmaciones?  
¿Qué te ayuda a aquietar la mente? ¿Qué te ayuda a conectar con tus creencias?



### Afirmación:

¿Qué palabra o frase te inspira? Ejemplos: "Soy fuerte", "No tengas miedo", "Di sí a las aventuras", "Conecta con amigos".

Colócalo donde se te recuerda que debes repetirlo a menudo.



Busca "mandala" para ver más diseños.