



MI SALUD POSITIVA

- Autocuidado
- Conocer sus propios límites
- Conocer su estado de salud
- Manejo del tiempo
- Manejo del dinero
- Poder trabajar
- Ser capaz de pedir ayuda



FUNCIONAMIENTO
DIARIO



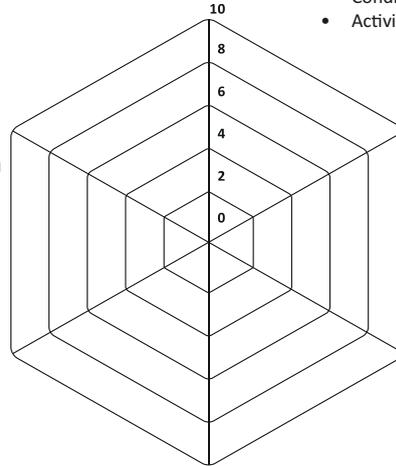
PARTICIPAR

- Contactos sociales
- Ser tomado en serio
- Hacer cosas divertidas con otros
- Apoyo de otros
- Sentido de pertenencia
- Hacer cosas significativas
- Interés en la sociedad



FUNCIONES CORPORALES

- Sentirse saludable
- Sentirse en forma
- Sin molestias físicas ni dolores
- Calidad del sueño
- Alimentación
- Sexualidad
- Condición física
- Actividad física



SALUD MENTAL

- Memoria
- Concentración
- Comunicación
- Estar alegre
- Aceptarse a sí mismo
- Adaptación al cambio
- Sentirse en control



SIGNIFICADO
DE LA VIDA

- Sentido de la vida
- Ganas de vivir
- Perseguir ideales
- Tener confianza
- Aceptación
- Gratitud
- Aprendizaje permanente



CALIDAD DE VIDA

- Disfrutar
- Ser feliz
- Sentirse bien con uno mismo
- Vida Equilibrada
- Sentirse seguro
- Intimidad
- Condiciones de vivienda
- Disponer de suficiente dinero



Algo importante para mi que falta: _____