

# Bienestar Integral: CIERRA EL AÑO CON SALUD

1

## Reflexiona, no te exijas:

- Reflexionar ayuda a integrar logros, pérdidas y aprendizajes.
- La autocompasión reduce ansiedad y depresión, y mejora el bienestar emocional. (APA, 2022)



2

## Salud mental importa:

- Dormir, moverse y hablar protege tu salud mental. (NIH, CDC)
- Tu mente impacta cuerpo e inmunidad. (The Lancet, 2021)



3

## Cuida tu cuerpo con acciones simples:

- Caminar 30 min al día reduce riesgo de enfermedades crónicas hasta en un 40%. (OMS)
- Alimentarte con más frutas, verduras y agua mejora energía, sueño y estado de ánimo. (CDC)



4

## Conecta:

- Las relaciones cercanas reducen el estrés y alargan la vida. (Harvard Study)
- Agradecer y pedir ayuda mejora tu salud emocional. (JAMA, 2023)

5

## Cierre consciente:

- Planear un nuevo año no es solo metas: también es pausas, límites y bienestar.
- Los hábitos sostenibles empiezan con pequeños pasos diarios.

