



## Dar:

**“Da lo que tienes para que merezcas recibir lo que te falta”**

¿Sabes que son las endorfinas? Son las encargadas de provocar las sensaciones de bienestar. Además combaten el malestar y disminuyen las sensaciones dolorosas.

Estudios han dicho que haciendo ejercicio producimos endorfinas, pero se ha encontrado recientemente que el dar y servir produce aún más. También se hizo una medición de estas endorfinas de cuando das y recibes, y se encontró que al recibir sube el nivel pero tiene una caída al poco tiempo, mientras que al DAR sube estos niveles y se mantiene en nuestro cuerpo durante más tiempo.

Ayudar a los demás no solo es bueno para ellos y es algo bueno que hacer, también nos hace más felices y saludables. Dar también te conecta con otros, creando relaciones más fuertes y ayudando a construir una sociedad más feliz para todos.



# Tips

**1** Cuando te sientas desanimado, haz algo bueno y desinteresado por una persona.

Verás cómo te sientes fortalecido y renovado.



**2** Si tienes un amigo pasando por una dificultad, pregúntale si acepta tu ayuda.

Si la respuesta es si, dásela inmediatamente.



**3** Sé agradecido y reconoce lo que otra persona te da, aunque no sea lo que esperabas.



**4** Cuando el dar tiempo, algo material, tu energía, deja de ser un placer para convertirse en una carga... es hora de revisarlo y de preguntarnos: ¿hasta dónde y hasta cuándo?



**5** Cuando alguien hace algo amable o considerado, nos inspira a ser más amables, ¡Sé fuente de esta inspiración para otros!



**6** ¡Atrévete a ser voluntariado! Dona tu tiempo, energía y/o talento. Busca una asociación civil que más te agrade y apúntate como voluntariado!



Cuéntanos que estás haciendo para ayudar a través del hashtag **#AyudemosALosDemas**  
**VIDEOS RECOMENDADOS**

# Relacionate

## ¡Conéctate con los demás!

2

¿Sabías que las personas con relaciones sociales fuertes y amplias son más felices? ¡¡Así es!! Además son más saludables y viven por más tiempo. Las relaciones cercanas con familiares y amigos proporcionan amor, significado, apoyo y aumentan nuestros sentimientos de autoestima.

No tener relaciones ni conectarte, tiene el mismo nivel de riesgo para la salud que fumar o padecer obesidad.

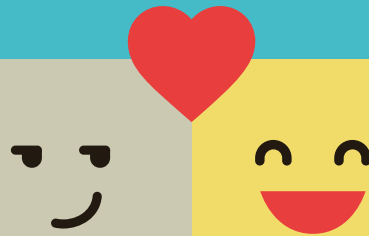
Por naturaleza, desde los inicios de todo somos criaturas sociales y tiene sentido que las relaciones sean fundamentales para nuestra felicidad: ¡La supervivencia y la evolución de la raza humana han dependido de ello!

Existe el dicho: “Si quieres matar a la araña, deshazle su telaraña”; sin su red, la araña no puede vivir. Lo mismo es cierto para los seres humanos: nuestra red social es muy importante para tener una vida feliz, y tiene que incluir relaciones personales, cara a cara, además de las redes digitales como Instagram, Facebook o whatsapp.



# Tips

**1** Pasa más tiempo en familia, en pareja o con tus amigos.



**2** Habla abiertamente.



**3** Da y recibe apoyo.



**4** Buscar realizar y compartir experiencias con la gente que quieres: Hobby, aventuras, conciertos, un día de campo.



**5** Crea grupos de amigo fuera de redes sociales sal a lugares públicos cerca de tu colonia como parques, bibliotecas, galerías, museos.



**6** Practica algún deporte en equipo como: futbol, basquetbol, voleibol, beisbol.



Cuéntanos que estás haciendo para hacer amigos a través del hashtag **#MasAmigosMasVida**  
VIDEOS RECOMENDADOS

**7** Atrévete a dar el primer paso e invita a una persona a comenzar una conversación.



# Cuida tu cuerpo

**“Aprecia y ama tu cuerpo, es lo mas fantástico que tendrás en tu vida”**

Nuestro cuerpo y nuestra mente están conectados. Estar activo nos hace más felices además de ser bueno para nuestra salud física. Al instante mejora nuestro estado de ánimo e incluso puede sacarnos de una depresión.

## Hay tres tipos de descansos que todos deberíamos de tener.

### **Microdescanso:**

Cada hora y media o dos, tomar unos minutos para sentarnos y/o caminar y despejar nuestro cuerpo y mente. Dormir nuestras 8 horas.

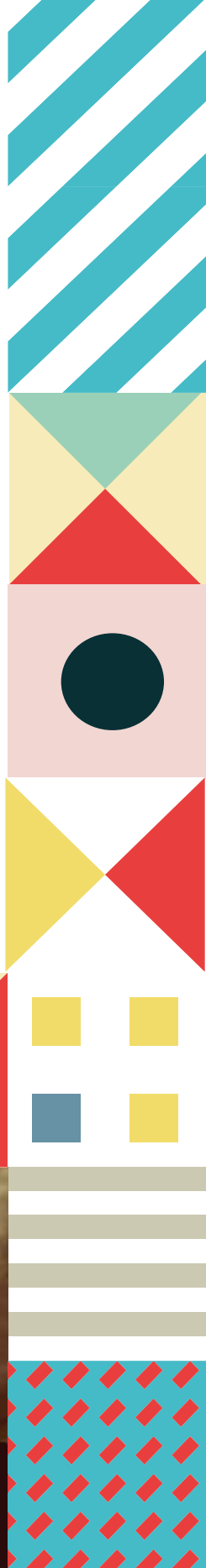
### **Descanso:**

El fin de semana se hizo para algo, para descansar!! En ocasiones es cuando más llenamos nuestra agenda.

### **Macrodescanso:**

Vacaciones, cuando tomamos más de dos días para despejar nuestra mente de todos los problemas diarios, no tenemos que salir a otra ciudad, si realmente nos desconectamos de todo lograremos este macrodescanso.

3



# ¿Como?



**1** Duerme lo suficiente, mínimo 8 horas continuas.

**2** Haz ejercicio mínimo media hora diaria.

**3** Logra hacer 10,000 pasos al día.

**4** Disfruta de tus vacaciones, y no se trata de viajar es decir si no puedes salir de la ciudad explora el lugar donde vives, recuerda que debemos desconectar nuestros cables porque de lo contrario haremos corto circuito.



Cuéntanos que estás haciendo para cuidar tu cuerpo a través del hashtag  
#MeAmoMeCuido  
VIDEOS  
RECOMENDADOS

# 4

## Atención plena

### Vive tu vida mindfulness

**"Hay más en la vida cuando te paras y te das cuenta"**

Se ha demostrado que la atención ayuda a las personas a controlar el dolor, reducir la presión arterial, la ansiedad y la depresión.

Vive tu vida mindfulness... ¿y eso qué es? ¿A cuántos nosotros nos ha pasado que nuestro cuerpo está presente, pero nuestra mente está en el pasado o en el futuro? Por ejemplo cuando vas a casa de tu amigo caminando y de repente ¡Ya llegaste! Y no viste que paso en el camino

Es vivir el hoy, con mis 5 sentidos puestos en esa experiencia.

Hay personas ricas y famosas que están dejando de utilizar sus Smart phones, ¿porqué? Porque les roba la atención de la vida. Optaron por teléfonos viejitos en los cuales solo pueden llamar y recibir mensajes, con el fin de estar "presente" en lo que viven.

La vida se nos puede pasar sin realmente vivirla, si no sabemos tener una atención plena en el hoy. El pasado ya se fue, el futuro todavía no llega. Lo que si tenemos es el presente.



# Tips

**1** Lleva una agenda de tus planes.



**2** Apunta todos tus pendientes también en tu agenda, no le dejes todo a tu memoria. Así evitarás estar pensando en cosas que tienes que hacer y aún no es su tiempo.



**3** Cuando estés compartiendo tiempo y espacio con personas a quienes quieres, desconéctate de tu celular.



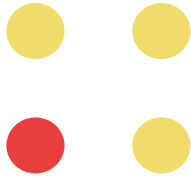
**4** Concéntrate en la respiración: A lo largo del día reserva unos minutos para hacer algo tan sencillo como cerrar los ojos y respirar. Tan solo hay que prestar atención al ritmo de tu respiración, sentir el aire entrando y saliendo de los pulmones, logrando relajar la mente y destensando los músculos

**5** Presta atención a lo que haces: por las prisas de esta vida, mucho de lo que vivimos diariamente lo hacemos de manera automática. Por ejemplo tomate el tiempo por ejemplo para disfrutar del bocado en tu desayuno, disfruta sus texturas, sus olores sus sabores. Comienza con eso y encontraras muchas cosas más que puedas disfrutar.

**Cuéntanos que estás haciendo para vivir el presente a través del hashtag #VivoElHoy**  
**VIDEOS RECOMENDADOS**







5



## ¡Esfuérzate!

**Sigue aprendiendo cosas nuevas**

**"Encuentra tiempo para perderte en lo que amas"**

El aprendizaje afecta nuestro bienestar de muchas maneras positivas. Nos expone a nuevas ideas y nos ayuda a ser curiosos y comprometidos. Sigue aprendiendo. Nuestro cerebro también necesita ejercitarse y no solo con cosas académicas, explora actividades artísticas, deportiva y culturales tienes mucho potencial.



# Tips

**1** Puedes compartir una habilidad con amigos, unirse a un club, aprender a cantar, practicar un nuevo deporte y mucho más.

**2** Encuentra un hobby (pintar, patinar, bailar, escalar)



**3**

Ponte como propósito aprender una cosa diariamente.

**4**

Ponte metas semanales, mensuales y anuales para cada cosa que decidas aprender.



Cuéntanos que estás haciendo para seguir aprendiendo a través del hashtag #HoyAprendi  
VIDEOS  
RECOMENDADOS



# Metas

“Planear para tener cosas que esperar”

¿Vale la pena pensar en el futuro y ponernos metas? Aunque existen situaciones o hechos que no podemos controlar, y no podemos estar seguros de lo que va a suceder en un futuro, hay investigaciones que indican que las personas que se ponen metas y las alcanzan tienen mayores niveles de bienestar.

Las metas son un buen ejemplo de aquello que nos jala, como un imán, hacia el futuro y nos ayuda a irnos construyendo y acercarnos a ser como queremos ser. ¿Cuál es uno de los principales obstáculos que les dificulta a las personas lograr sus metas? Investigaciones han encontrado que el obstáculo más importante es el miedo. Tenemos miedo a cambiar, miedo a equivocarnos, miedo a fallar. Hay que luchar por lo que queremos lograr, sin dejarnos frenar por el miedo: Apúntale a la luna, así aunque no llegues caerás en las estrellas.

6



**Metas**

# Tips

## Tus metas deben de ser:

### 2 Medibles

Si no podemos medirlo, no podemos ver si se produce el cambio que perseguíamos y si lo conseguimos. Por ejemplo subir la calificación de matemáticas de 8 a 9.



### 1 Específicas:

Las metas han de ser claras y centrarse en lo que queremos, pues esto nos ayudará a enfocarnos. Por ejemplo bajar 5 kilos en 2 meses



### 3 Alcanzables:

Debemos establecernos metas que podamos alcanzar, o de lo contrario no nos veremos motivados y abandonaremos. A veces será necesario subdividir las metas en otras más pequeñas o en periodos (de corto, mediano y largo plazo) Por ejemplo Meta a corto plazo: pasar el examen trimestral; Mediano plazo: terminar la preparatoria; Largo plazo: terminar la universidad.

### 4 Realistas:

Hemos de establecernos metas que seamos capaces de conseguir, ser realista. Esto no quiere decir que sean fáciles, pero sí que se puedan conseguir. Por ejemplo: usar el celular con un horario establecido es realista, dejarlo de usarlo es irrealista.

Cuéntanos que estás haciendo para tener mas metas a través del hashtag #MisMetasSon  
VIDEOS RECOMENDADOS



# Resiliencia

**"Si no puedes cambiarlo,  
cambia tu forma de  
pensar sobre ello"**

La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica incluso crecer o ser mejor a raíz de estas experiencias.

Ser resiliente es más que solo supervivencia, incluye dejar ir, aprender y crecer, así como encontrar formas saludables de sobrellevarlo

Lo más sorprendente de la resiliencia es lo frecuente que es y que proviene de recursos con los que cuentan la mayoría de las personas, como sus mentes, sus familias y sus comunidades. Y lo más importante: entender la resiliencia nos permitirá cultivarla y promoverla, practícala diariamente para reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

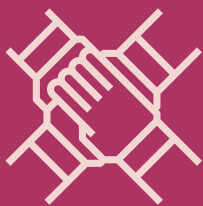
7

# Tips

**1 Siempre se optimista:**  
Aprecia los aspectos positivos de una situación sin negar lo negativo.



**2** Nutre tu red de relaciones familiares, de vecinos de amigos y en el trabajo.



**3** Acepta los cambios en tu vida. Por ejemplo si te tienes que cambiar de casa o de escuela.



**4** Encuentra un sentido de propósito en tu vida. ¿Qué quieres lograr? ¿Qué significa el éxito para ti? ¿Qué pasos puedes dar para tenerlo?



Cuéntanos que estás haciendo para aprender de lo que me pasa a través del hashtag **#SoyMasFuerteCuando**  
**VIDEOS RECOMENDADOS**

# Las emociones

**"Vea la vida tal como es,  
pero concéntrese en las  
cosas buenas":**

Siempre es mejor ver el vaso medio lleno en lugar del vaso medio vacío, esta ampliación nos ayuda a ver más opciones, responder de manera más flexible y ser más creativos.

**Busca lo positivo.** Las emociones negativas intoxican nuestro cuerpo, es por ello que se nos aconseja que por cada emoción negativa debiéramos tener 3 positivos.

Lo maravilloso de las emociones positivas es que son individuales, dependen más de nuestras interpretaciones internas que de circunstancias externas; esto significa que el camino de cada uno hacia el florecimiento es único.



8



# Tips

**1** Sonríe todos los días. Nuestro cerebro no distingue entre realidad y fantasía, y cuando sonríes estas mandado la señal de que estas feliz.

**2** Lleva un diario de tus emociones, identifica que las provoca y ten un plan de acción para cada una de ellas.

**3** Cada que sientas enojo, tristeza, miedo, respira durante 30 segundos.

**4** Por cada pensamiento negativo busca, conscientemente tres positivos.

Cuéntanos que estás haciendo para ser mas positivo a través del hashtag  
#SoyPositivoCuando  
VIDEOS RECOMENDADOS





## Aceptación

**“Sentirte cómodo con lo que eres, con lo que haces y con los resultados”**

Sentirte cómodo con lo que eres, con lo que haces, con los resultados. Aprende a vivir con tus errores; es decir, que aceptes tu pasado. De esta manera, podrás encarar el futuro con una nueva perspectiva y aprovechar las oportunidades que te brinda la vida.



# Tips

**1** Acepta que no eres perfecto.



**2** Mírate al espejo cada mañana y ve todo lo positivo que tienes.



**3** Fortalece tu autoestima, reconociendo tus mayores fortalezas, para saber cuáles son esas fortalezas puedes apoyarte haciendo la siguiente encuesta:



**4** Trabaja contigo mismo no en contra de ti mismo, utilizando la autocrítica solo para mejorar.

**5** Aprende a soltar, deja ir



Cuéntanos que estás haciendo para aceptarte a través del hashtag **#MeQuieroSoyUnico**  
**VIDEOS**  
**RECOMENDADOS**