

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



1. Conozco lo que siento
2. No agrando problemas
3. Pienso y siento por igual
4. Gestiono mis emociones



1. Miniejercicios
2. Tengo un objetivo
3. Mido mi rutina
4. Me gusta



EJERCICIO FÍSICO

ALMA

1. Soy parte de un grupo
2. Me gusta hablar
3. Tengo amigos
4. Me gusta socializar

VÍNCULOS SOCIALES



1. Estoy hidratado
2. Evito procesados
3. No excederme
4. Disfruto de comer

BUENA ESTADO NUTRICIONAL

CUERPO

Bienestar

#GEROMUNDO

Presencia de bienes cuerpo y alma

WEBINAR **envejeseres**

