

BIENESTAR ESPIRITUAL Y COVID 19

Ser hombre, mayor, jubilado, vivir con alguien y tener un buen estado financiero, así como en las personas que practican alguna religión, se asoció un **mayor bienestar espiritual**. Ser mujer y tener un diagnóstico previo de trastorno mental está asociado con peor bienestar espiritual. Para que las personas puedan disfrutar de un mayor bienestar espiritual **debemos potenciar**: la autoamabilidad, el apoyo social percibido, especialmente desde la familia, la atención plena y el sentido de pertenencia a distintos grupos.

Cuídese física y emocionalmente



- Lleve una vida activa e incorpore ejercicio a su día a día.
- Duerma lo suficiente, es decir, lo que necesite en el momento que estamos viviendo.
- Observe su dieta.
- Identifique las emociones que está sintiendo sin emitir juicios ni críticas, deje que estén sin luchar contra ellas ni intentar controlarlas.
- Realice meditación, atención plena, yoga u otros ejercicios espirituales.

Manténgase en contacto

Con su familia y personas relevantes.



Involucre o siga grupos sociales

Que tengan intereses similares a los suyos.



Mantenga la participación religiosa

Si practica alguna fe



Use las redes sociales

Para promover la amabilidad con los demás y conectarse con aquellos que están físicamente distanciados

