



Bienestar físico

- Duermo entre 7 y 8 horas
- Mi energía diaria es estable
- Me muevo al menos 30 minutos al día
- No tengo molestias ignoradas
- Me realicé un chequeo médico anual

Bienestar emocional

- Mi estado de ánimo es estable
- Gestiono el estrés sin saturarme
- Identifico y expreso mis emociones
- Tengo apoyo emocional disponible



Estilo de vida

- Tengo tiempo de descanso real
- Mis relaciones son sanas
- Practico autocuidado preventivo
- Mantengo actividades recreativas