



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



VALORANDO LA VIDA

OFIICINA GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO
EQUIPO DE SALUD MENTAL

Agosto, 2024



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿ EN QUE CONSISTE LA TAREA DE VALORAR NUESTRA VIDA?

Buscar ser felices y sentirnos bien es una tarea aún pendiente, un elemento fundamental, como primera acción para conseguirla, es que aprendamos a conocer e identificar nuestras fortalezas y debilidades, de esta forma PODEMOS DECIDIR cómo queremos vivirla.

Cuando tenemos claridad y entendimiento de nuestros objetivos personales y sabemos que debemos valorar y qué no, qué deseamos que ocurra y qué buscamos como seres humanos, VALORAMOS NUESTRA VIDA.

Consejos para valorar la vida:

- **Dieta equilibrada.**- en un gran porcentaje de casos las enfermedades son provocadas por una mala alimentación, por exceso de peso. La diabetes, la hipertensión, los problemas óseos, los riesgos de ataques al corazón o los problemas circulatorios son los más habituales.
- **Mantente en forma.**- encontrarnos en buena condición física nos permite sentirnos en equilibrio con nosotros mismos y “querernos”. Para ello, realizar ejercicio regularmente nos ayuda a cuidar y mantener un peso corporal equilibrado y **proteger nuestro sistema inmunológico**. También te permite liberar ese exceso de energía acumulado durante el día que puede derivar en ansiedad, depresión o estrés.

Consejos para valorar la vida:

- **Practicar estilos de vida saludables**, está ligado y deriva de nuestra forma de ser, es importante decidir cómo queremos vivir y que estilo de vida debemos tener, es importante tomarnos tiempo y hacer las cosas a un ritmo de vida saludable que nos permita también disfrutar de nosotros mismos y de las personas que queremos.
- **Ofrece lo mejor que tienes**, lo que puedes conseguir en la vida, depende del empeño que pongas y lo mucho que creas en ti, en cada ocasión, en cada acto, en cada circunstancias, al interactuar con otras personas, debemos dar lo mejor de nosotros, dar lo mejor de nosotros otorga satisfacción y alegría.

Consejos para valorar la vida:

- **No limites tus pensamientos**, todos tenemos habilidades y destrezas, “si eres capaz de soñarlo, es porque tu cuerpo es capaz de hacerlo”. En ocasiones nos ponemos límites injustificados, estamos capacitados para lograr lo que nos proponemos, solo tenemos que fijarnos una meta y creer en nosotros. No dejes de perseverar por tus metas y objetivos.
- **Cuida tu autoestima**, cuida tu amor propio, valórate, quiérete, eres único y diferente a los demás, te invito a que hagas una lista sincera de lo que como niño te hubieras atrevido a realizar y como adulto no, para que veas las cosas de manera realista, lo verbalices y tomes conciencia.

Consejos para valorar la vida:

- **No te aferres al pasado**, en ocasiones y con el paso del tiempo “cargamos una mochila llena de emociones” los cuales en su momento nos hicieron pasar malos momentos, pero también estas, nos dieron aprendizajes y experiencias, **sin embargo, no es bueno que estés quedándote fijado/anclado a esos momentos**. Soltar, dejar marchar, es muy importante para crecer y madurar emocionalmente.
- **No dependas de los demás**, El primer principio para valorar tu vida es sentirte bien “contigo mismo”, autoanalízate al final del día en soledad. Es importante ser conscientes de que, dentro del aprendizaje de la vida, ser feliz contigo mismo te permitirá saber serlo después con los demás. **La única persona con la tienes la certeza de contar siempre, es contigo.**



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
