

ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN 3: Satisfacer las Necesidades de Bienestar Mental



Discute con tus colegas cómo se satisfacen las necesidades de Bienestar Mental en tu ambiente de trabajo.

- **Relación** - Se refiere a nuestra necesidad de conexión/cercanía con la familia, compañeros y otras personas significativas.
- **Competencia** - Se refiere a nuestra necesidad de reconocer y utilizar nuestros dones y fortalezas para lograr objetivos personales.
- **Autonomía-Soporte** - Se refiere a nuestra necesidad de ser participantes activos en la toma de decisiones que afectan nuestras vidas.

Usa la tabla a continuación (o un rotafolio) para registrar las áreas de fortaleza relacionadas a las prácticas de Bienestar Mental así como a áreas potenciales para el desarrollo.

MI AMBIENTE DE TRABAJO	FORTALEZAS	ÁREAS PARA EL DESARROLLO
PRÁCTICAS DE RELACIÓN		
PRÁCTICAS DE COMPETENCIA		
PRÁCTICAS DE AUTONOMÍA-SOPORTE		