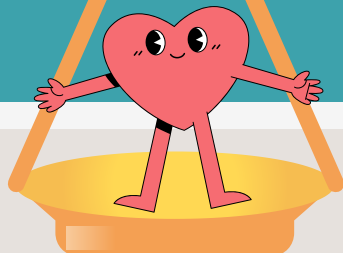


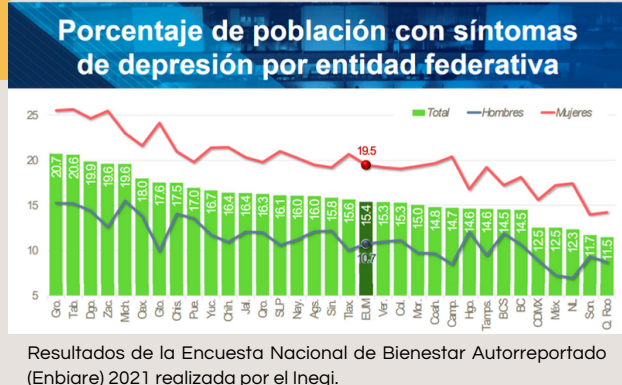
Gaytán Ramírez, Ximena del Rosario; Nila Reyes, Daniel; Sánchez Ochoa, Mariana Isabel, Guerrero Zamilpa, Diana Jacqueline, Cornejo Navarrete, Mauricio Eugenio, Correa Romero, Fredi Everardo.

Descubre como el bienestar subjetivo ayuda a los jóvenes a contrarrestar los síntomas de ansiedad, depresión y estrés.



¿Cuántas veces no te ha pasado que te sientes desanimado o preocupado con todo a tu alrededor?

Es realmente difícil y se siente como si nada importara o fuera a ayudar, déjame decirte que existe una herramienta CRUCIAL que ayuda a contrarrestar estos estados emocionales, llamada "Bienestar subjetivo".

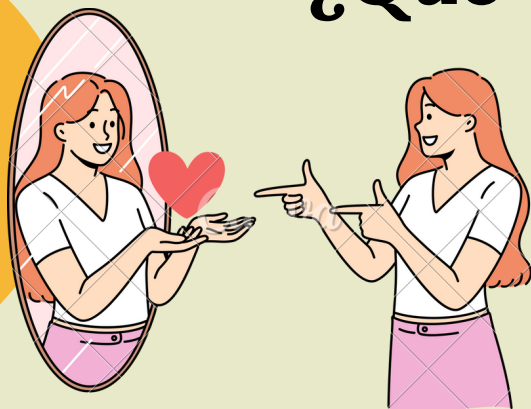


¿Batallas mucho contigo mismx?

No es tu culpa, la ansiedad, depresión y estrés pueden estar acabando contigo, si constantemente sientes lo siguiente:

- Preocupación desmedida generalizada.
- Energía o motivación drenada.
- Irritabilidad y cansancio constantes.

¿Qué es el bienestar subjetivo?



No es solo "sentirse bien", es una evaluación personal de tu vida que incluye:

- El nivel de satisfacción con el modo de tu vida.
- Tu percepción personal de la felicidad y las experiencias emocionales.
- Autonomía plena (toma de decisiones) para obtener necesidades que se acomoden a tu plan de vida.

¿Por qué rendirme?

Tu eres valiosx, mereces una vida plena y (bajo tu propio criterio) que valga la pena vivir.

Imagina un mundo en el que vives por lo que amas y amas lo que vives, ¿en qué pensaste?

¡Nunca es tarde!, te aseguro y prometo que la mayor persona a la que quieres hacer sentir feliz e importante es a ti mismx.



¡Lucha por ti!

Un excelente ejercicio para retomar o empezar un plan de vida a futuro es con la concentración plena, en el punto anterior te preguntaba acerca del mundo en el que amarías vivir, sin saberlo enfocaste tu energía hacia un afecto positivo el cual te encaminará poco a poco hacia tu bienestar subjetivo.



¡Las pequeñas metas serán tu guía!

Por último, si tienes la amorosa y valiente decisión de encaminarte en la búsqueda de tu bienestar subjetivo (te felicito, no es algo fácil al principio), es importante que tengas en cuenta el no sobre-exigirte.

Si este enfoque es nuevo para ti, probablemente te darás cuenta que los mayores logros están contruidos por la acumulación de muchas acciones, las metas pequeñas importan, observa tu progreso en estas.

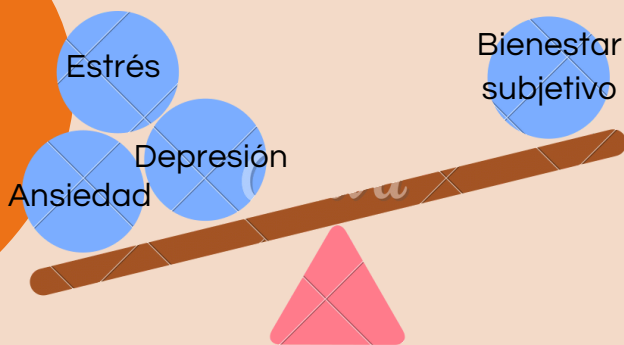


Imagen realizada con resultados de la investigación Bienestar subjetivo como factor protector ante la ansiedad, depresión y estrés en jóvenes universitarios escolarizados del estado de Guanajuato (Universidad de Guanajuato) 2025, realizada por el Dr. Fredi Everardo Correa Romero.

“Si fallas no te frustres, le estas intentando dar felicidad a tu vida y esta se la dará a tu mente.”