18/03/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Wellness, un estilo de vida saludable

Hay veces en la vida en las que nos puede ir bien y, sin embargo, sintamos que “nos falta algo”. Ese “algo” suele ser un término difuso y de difícil explicación. En muchas ocasiones, **este sentimiento es producto de un desequilibrio en nuestras vidas**. Podemos dedicar mucho tiempo al trabajo y eso nos satisface y nos ayuda a cubrir nuestras necesidades materiales. Sin embargo, nos priva de otras cuestiones que son igualmente importantes, como el **bienestar emocional o la tranquilidad mental**.

Hay disciplinas que ayudan a encontrar este equilibrio. Posiblemente, la más conocida y que más adeptos tiene es el **wellness.**

El padre del término wellness es Halbert L. Dunn, un estadístico estadounidense que en los años 50 desarrolló este concepto, basado en el la idea de que el bienestar humano tenía que ir más allá de lo que hasta ese momento se englobaba en el ámbito de la salud. En síntesis, lo que busca este movimiento es **el equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional.** Los i

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |