



# BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 19 | JULIO 2023 |

## BIENESTAR EMOCIONAL

Nuestro bienestar resulta de la combinación de la motivación por lo que hacemos cada día, la calidad de nuestras relaciones, el equilibrio financiero, nuestra salud, y el orgullo que sentimos por nuestra contribución a la comunidad.

Las emociones son la energía que nos impulsa actuar y afrontar las situaciones de la vida, nos ayudan a:

- \*Evaluar la situación
- \*Conocer como están nuestras relaciones.
- \*Informar a los demás
- \*Aprender de la experiencia
- \*Tomar decisiones

Todas las emociones son útiles y necesarias (miedo, ansiedad, enfado, tristeza, sorpresa...) son una señal de que algo nos ocurre.

El bienestar emocional supone sentirnos bien. Y el malestar emocional se produce por las dificultades que existen en nuestra vida.

### PRINCIPALES FACTORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL



Actitud positiva



Autoestima



Capacidad para afrontar la adversidad (resiliencia)



Capacidad para afrontar el estrés y otras emociones



Relaciones positivas y duraderas

### RECOMENDACIONES PARA UN ADECUADO AFRONTAMIENTO DE LAS EMOCIONES:

Es fundamental ser conscientes de ellas:

Reconocerlas e identificarlas

Aceptarlas sin juzgarlas, no evitarlas ni rechazarlas.

Abordarlas.

Desarrollar estilos de vida saludable

Organizar el día a día, establecer rutinas, evitar el sedentarismo, realizar actividades agradables.

Relacionarnos con otras personas

Gestionar la ansiedad excesiva, no intentar hacer todo a la vez, buscar formas de relajarse.

Gestionar las preocupaciones: hacerles frente, asumir que a veces no depende de mí.

Resolver los problemas.

#### PEDIR AYUDA:

A personas de confianza

A servicios o recursos de nuestro entorno

Buscar ayuda profesional