



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 AFORNTAMIENTO 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