

Cuidado de las emociones



Resumen

La salud mental o emocional se refiere al bienestar psicológico general. Comprende cómo te sientes acerca de ti mismo, la calidad de tus relaciones y tu capacidad para manejar tus sentimientos y hacer frente a las dificultades



Salud mental o emocional

La buena salud mental no es sólo la ausencia de problemas de salud mental. Estar mentalmente o emocionalmente saludable, es mucho más que estar libre de la depresión, ansiedad u otros problemas psicológicos. Más que la ausencia de la enfermedad mental se refiere a la presencia de características positivas.

Las personas que están mental y emocionalmente saludables tienen las siguientes características:



Salud mental o emocional

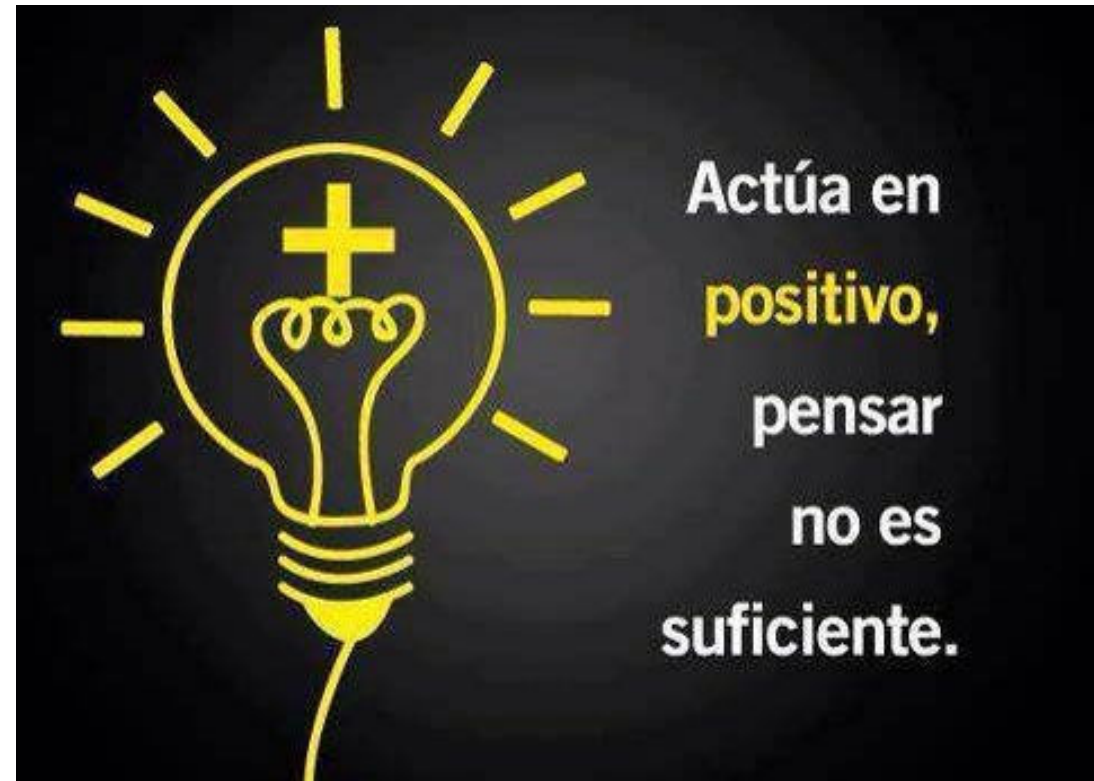
- Un sentimiento de satisfacción.
- Un entusiasmo por la vida y la capacidad de reír y divertirse.
- La capacidad de lidiar con el estrés y recuperarse de la adversidad.
- Un sentido de significado y propósito, tanto en sus actividades como en sus relaciones.
- La flexibilidad para aprender cosas nuevas y capacidad de adaptarse al cambio.
- Un equilibrio entre el trabajo y el descanso.
- La capacidad de construir y mantener relaciones satisfactorias.
- Confianza en sí mismo y una autoestima alta.



Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

2. Actúa positivamente

Si piensas de un modo positivo, por sí solo no te solucionará la vida, no creas que todo se va a solucionar sin que hagas nada. Pensar de un modo positivo, te ayuda a movilizarte, a actuar. Si piensas en positivo, es para ver qué hay que hacer para solucionar los problemas o superar las adversidades. Pensar positivamente te ayudará a actuar de manera positiva.



Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

3. Centra tu atención en lo que tienes, NO en lo que te falta

Tendemos a centrar los pensamientos en aquello que nos hace falta, y no nos damos cuenta o nos pasan desapercibidas las cosas positivas que nos ocurren en el día a día. No pierdas el tiempo pensando lo que te ocurrirá en el futuro. Trata de centrarte en lo que puedes hacer hoy para llegar a aquello que quieres mañana.



Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

4. Mantén una actitud positiva ante las circunstancias

A veces las circunstancias que vivimos influyen en nuestra vida y no son favorables. Esto no se puede cambiar, pero la actitud que adoptemos frente a ello si se puede cambiar. Hay que aceptar la parte injusta que tiene la vida y potenciar una actitud positiva frente a la adversidad.

Esta actitud igual no hace que se resuelvan tus problemas, pero hará que busques alternativas como solución, y que, además, te sientas mejor.





Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

5. Sal de tu zona de confort, donde quizás no estés tan confortable.

Se conoce como zona de confort a el lugar o estado dónde te sientes cómodo, pero no eres totalmente feliz. Y te preguntarás: ¿cómo salir de la zona de confort? Lánzate a nuevas situaciones. Haz cosas que siempre quisiste hacer y nunca te atreviste. Procura perder el miedo a descubrir nuevas realidades y busca experiencias que te aporten nuevos aprendizajes.

Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

6. Quiérete mucho

Acéptate tal y como eres, conoce tus cualidades y valóralas, sé consciente de tus defectos. Premia tus logros, sean pequeños o grandes, y sobre todo, no te valores teniendo en cuenta única y exclusivamente de las opiniones positivas o negativas de los demás. Tú eres un ser único y la única persona que seguro va a pasar contigo el resto de tu vida.



*Antes de decirle
a alguien "te quiero",
tenemos que saber
decirnos "me quiero".*

Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

7. Cree en tí

Adopta una actitud de “yo puedo”. Ten confianza en ti y en tus posibilidades. Cuida de ti mismo, nadie va a cuidar mejor de ti que tú mismo. Eres el mayor responsable de tu bienestar, conseguirlo depende, (menos mal), sobre todo de ti.





Acepta lo que no puedes cambiar. **Cambia** lo que no puedes aceptar.

Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

8. Cambia lo que puedas y acepta lo que no se pueda cambiar

En la vida se sufre dolor, éste forma parte de la ella. Es inútil esforzarte en evitar el sufrimiento o el dolor, cuando intentas hacerlo, al final siempre sale por algún sitio. Para superarlo debes aceptarlo primero y sufrirlo después. Acepta las situaciones que no puedes modificar y, si está en tu mano, trata de hacer lo posible para cambiarlas

Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional

9. Organízate para hacer lo que te gusta

No esperes al momento ideal para hacer aquello que te hace sentir bien y estar satisfecho. Disfruta de las cosas cotidianas que te gustan. Resérvate una parcela de tu vida para ti. A veces, cuando se tienen muchas obligaciones, se tiende a renunciar a estos pequeños placeres por dárselos a los demás, de esta forma sólo consigues más frustración. Sal con amig@s, ve al gimnasio o da esas clases de baile que siempre has querido y para las que nunca has sacado tiempo.



Diez pasos que te pueden proporcionar bienestar emocional



10. Expresa lo que sientes

Para conseguir tu bienestar emocional debes comunicar tus sentimientos, tanto las alegrías como las tristezas, problemas, etc. Es un buen camino para establecer un diálogo sano con las personas que forman parte de tu vida. No esperes a que adivinen lo que tú quieres o cómo estás. Trata de ser coherente entre lo que dices y lo que expresas de una manera no verbal.

Cómo las Emociones dañan tu Cuerpo?



La ira debilita su hígado



La pena debilita sus pulmones



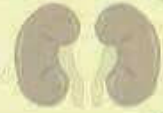
La preocupación debilita su estómago



El estrés debilita su corazón y cerebro



El miedo debilita sus riñones



El amor trae paz y armonía.
Fortalece tu mente y cuerpo.



La risa reduce el estrés.
Sonreír agranda la felicidad.

