

# Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



## ILUMINAR SU PERSPECTIVA

Las personas que están emocionalmente bien, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Otro signo de bienestar emocional es poder retener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos.

### PARA DESARROLLAR UNA MENTALIDAD MÁS POSITIVA:

- **Recuerde sus buenas obras.** Dese crédito por las cosas buenas que hace por los demás todos los días.
- **Perdónese.** Todos cometemos errores. Aprenda de lo que salió mal, pero no se detenga en ello.
- **Practicar la gratitud.** Cree emociones positivas siendo agradecido todos los días: Escriba aquello por lo que está agradecido.
- **Pase más tiempo con sus amigos.** Rodéese de gente sana y positiva.
- **Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.** Piense en cómo guiar su vida según los principios que son importantes para usted.
- **Desarrolle hábitos físicos saludables.** La alimentación saludable, la actividad física y el sueño regular pueden mejorar su salud física y mental.