

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:



REDUCIR EL ESTRÉS

Todos se sienten estresados de vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de "alerta máxima" se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

PARA AYUDAR A CONTROLAR SU ESTRÉS:

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.
- Construya una red de apoyo social.
- Establezca prioridades.
- Piense positivo.
- Pruebe los métodos de relajación.
- Busque ayuda.