

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:



DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Los expertos afirman que las personas que están emocionalmente sanas experimentan menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Aprender maneras sanas de salir adelante y de aprovechar los recursos de su comunidad puede servirle de ayuda para desarrollar su resiliencia.

ACCIONES PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA:

- **Refuerce los hábitos físicos saludables.** La alimentación saludable, el ejercicio y el sueño regular pueden mejorar su salud física y mental.
- **Tómese un tiempo para usted cada día.** Fíjese en los buenos momentos. Haga algo que disfrute, como leer o escuchar música.
- **Mire los problemas desde diferentes ángulos.** Piense en las situaciones difíciles como oportunidades de crecimiento. Aprenda de sus errores. Trate de ver el lado positivo de las cosas.
- **Practique la gratitud.** Dedique tiempo a anotar las cosas por las que dar las gracias cada día.
- **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.
- **Aproveche las conexiones sociales y su comunidad.** Rodéese de personas positivas y saludables. Pida ayuda cuando la necesite.