Claves para promover la salud emocional

La salud emocional de un individuo depende de muchos factores y es que cuando hablamos de ello nos referimos al estado de ánimo, al cómo se siente y se desenvuelve en el entorno.

Una persona que goza de una buena salud emocional está bien, tranquila y además, es capaz de hacer frente a su día a día sin presiones, es feliz y plena.

¿Qué es la salud emocional?

Es a habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios que van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de las necesidades y deseos particulares.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.



Cómo se logra

Es clave encontrar un balance en todos los aspectos de la vida, es decir física, mental, emocional y espiritual.

Alcanzando este objetivo la persona puede disfrutar la vida y a la vez afrontar los problemas diarios que puedan surgir, independientemente de lo difícil que esto pueda ser.

Sin duda, para lograr una buena salud emocional debemos tener claro que las situaciones cambian continuamente.

Incluso el carácter, pensamiento y hasta los sentimientos; por lo que es normal sentir de vez en cuando tristeza, rabia, miedo, preocupación, etc. De cada persona depende que estos sentimientos no se conviertan en problemas y poder salir airoso de la situación.

En conclusión, es clave adaptarse no solo a lo bueno, sino también a lo malo, sacarle el mayor provecho a cada situación y aprender de ello sin estancarse, siempre pensando en lo bueno

que se pueda lograr.

Es clave…

– Alimentar la mente de manera positiva.

– Comer de manera sana y equilibrada.

– Organizar el tiempo.

– Vivir el presente.

– Relajarse.

– Dormir bien.

– Realizar actividad física.

– Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.

2001