



## 3 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EMOCIONAL

A decir de la Academia Americana de Médicos de Familia, una buena salud emocional comienza al ser consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés y los problemas puede ser clave para conseguir este equilibrio.

Es importante entender que muchas cosas que suceden en la vida pueden perturbar nuestra salud emocional, lo que podría llevar a fuertes sentimientos de tristeza, estrés o ansiedad. Incluso los cambios buenos o deseados pueden ser tan estresantes como los cambios no deseados.

Recomendaciones.

Existen varias maneras de mejorar tu salud emocional. En primer lugar, debes reconocer tus emociones y comprender por qué las estás teniendo. La clasificación de las causas de la tristeza, el estrés y la ansiedad en tu vida puede ayudar a controlar tu salud emocional. ¡Sigue estos consejos!

1. Expresa tus sentimientos de manera apropiada.

Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos puede hacerte sentir peor. Procura pedir asesoramiento y apoyo para mejorar tu salud emocional.

2. Vive una vida equilibrada.

Concéntrate en las cosas por las que te sientes agradecido en la vida. Trata de no obsesionarte con los problemas que ocurren en el trabajo, la escuela o el hogar. Esto no significa que tengas que pretender ser feliz cuando te sientes estresado, ansioso o enfadado.

3. Desarrolla la capacidad de resiliencia.

Las personas con capacidad de resiliencia son mejores para hacer frente al estrés de una manera saludable. La resiliencia puede ser aprendida y reforzada con diferentes estrategias. Estas estrategias incluyen tener apoyo social, mantener una visión positiva de sí mismo, aceptar el cambio y mantener las cosas en perspectiva.

No olvides utilizar herramientas y métodos de relajación, como la meditación.

¿Estás listo para tener una buena salud emocional? Es importante que cuides tu cuerpo con una rutina regular. Esto incluye una rutina de comidas saludables, sueño y ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evita comer en exceso y las sustancias nocivas para la salud.

ClickSalud