¿CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD EMOCIONAL?

De acuerdo con especialistas, las personas emocionalmente sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. A su vez, se sienten bien consigo mismas y llevan buenas relaciones interpersonales.

Lo primero que debemos hacer es estar al tanto de las emociones y reacciones que nos aquejan, y entenderlas. De acuerdo con *FamilyDoctor.org,* aprender a diferenciar las causas de cada sentimiento puede ayudar a manejar mejor la salud emocional. A continuación, te damos algunos consejos para mantener tus emociones en equilibrio.

1. **Aprende a expresar tus sentimientos de forma adecuada.** Guardar tus sentimientos te hará consumir energía, y podría causarte problemas en tus relaciones interpersonales, trabajo o escuela. Si algo te molesta, simplemente exprésalo.
2. **Piensa antes de actuar.** Aunque tengas fuertes emociones, es importante que no te dejes llevar y digas algo de lo que puedas arrepentirte. Toma tu tiempo para pensar las cosas.
3. **Lleva una vida balanceada**. Realiza las actividades que disfrutas y concéntrate en las cosas positivas que hay en tu vida.
4. **Cuida tu salud física.** Si tienes malestares físicos, tendrás malestares emocionales. Haz ejercicio, come saludable y duerme lo suficiente.
5. **Aléjate del estrés.** Si no es posible mantener las situaciones estresantes lejos de tu vida, recurre a métodos relajantes, como la respiración profunda y la meditación.

Si te es imposible alcanzar la estabilidad emocional, puedes pedir asesoría psicológica o acudir a grupos de ayuda. Un especialista podría ayudarte a encontrar el tipo de tratamiento adecuado.