

# SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL

**E**l bienestar emocional es la capacidad para comprender las emociones y adaptarse a las dificultades, el estrés o los cambios en la vida. El bienestar emocional es importante para la salud en general y puede dar lugar a una mejor salud física, relaciones más sólidas y resiliencia emocional.

## CÓMO AFECTA EL BIENESTAR EMOCIONAL A SU VIDA

Las emociones son lo que sentimos. Se pueden tener sentimientos positivos, como felicidad o entusiasmo, y emociones negativas, como tristeza, preocupación o estrés. Los sentimientos pueden afectar a la forma en que se piensa, a las relaciones, a las actividades cotidianas y a la salud.

**Relaciones:** Cuando se lucha contra las emociones propias, es más difícil entender cómo se sienten otros y superar conflictos. Sentirse bien desde el punto de vista emocional puede servir para encarar desacuerdos con serenidad, ya sea con amigos, en la familia o en el trabajo o la escuela.



**La memoria y la toma de decisiones:** Cuando se hace frente al estrés y a dificultades emocionales tal vez se piense más de la cuenta y uno quede distraído y no pueda concentrarse o tomar decisiones. Por ejemplo, uno se puede dar cuenta de que se olvida de cosas como una tetera en el fuego o citas importantes.

**Salud física:** El bienestar emocional y la salud física están relacionados entre sí. Las dificultades emocionales pueden dar lugar a cambios físicos, como enfermarse o no poder dormir. Es importante tener conciencia de las emociones y las sensaciones físicas cuando se hace frente a grandes problemas.



## CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL

Todos hemos pasado por experiencias que afectan a la salud y el bienestar emocional. Esas experiencias pueden ser positivas, como conseguir un ascenso en el trabajo, o negativas, como enfermarse. A continuación se indican algunas maneras de cuidar la salud emocional.

**Estar concentrado.** Estar concentrado puede ayudar a mantener la calma, superar el estrés y tener mayor control sobre las ideas y los sentimientos. Por ejemplo, uno puede concentrarse en la respiración o en lo que se está haciendo, en lugar de dejar que la mente divague.



**Buscar un equilibrio.** Dejar tiempo para las cosas que a uno le gustan, como los pasatiempos, la plegaria o la meditación puede ayudar a cuidar la salud emocional.

**Contacto con otros.** Contar lo que se siente a amigos o familiares puede servir para entender mejor los sentimientos y las emociones.

**Hacer frente al estrés.** El estrés puede afectar tanto al cuerpo como a la mente. Tener una rutina, dormir lo suficiente, comer sano, especialmente frutas y verduras, y mantenerse activo son algunas maneras de hacer frente al estrés breve o prolongado.



## CUANDO BUSCAR APOYO EMOCIONAL

Cada uno tiene sus propias emociones y las maneja de distinta forma. Por ejemplo, alguien puede tener emociones positivas al empezar un nuevo trabajo y otros se sienten preocupados. Si experimenta alguno de los síntomas siguientes durante varias semanas tendría que pensar en buscar apoyo:

- Tener dificultades para llevar a cabo tareas ordinarias, como cuidarse a sí mismo o a su familia. Por ejemplo, tener dificultades para cocinar platos sencillos o comer regularmente.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Sentirse triste o preocupado la mayor parte del día.
- Sentirse enojado o irritable o tener arrebatos de ira.
- Observar cambios en el comportamiento en el trabajo, en la escuela o en las relaciones con los demás. Se puede notar, por ejemplo, que se está evitando a amigos o familiares o que se tienen dificultades para recordar tareas o compromisos importantes.



## TIPOS DE SERVICIOS DE APOYO EMOCIONAL

Hay apoyo profesional para quien necesita ayuda. Algunos ejemplos de apoyo profesional consisten en hablar con un consejero, en asistir a un grupo de apoyo o en medicamentos recetados por un médico. Para encontrar ayuda hable con su médico de atención primaria, con el encargado de su caso o [busque servicios en su zona](#).

Hay que recordar que es normal buscar apoyo. Todos pasan por épocas de estrés, tristeza o extrema preocupación. Prestar atención a los pensamientos y sentimientos es importante para el bienestar emocional.