



BIENESTAR emocional

Tener un buen estado de salud mental no solo consiste en no sufrir enfermedades o trastornos, sino en disfrutar de una serie de recursos y capacidades que permitan resistir adversidades.
¿Por qué no sabemos vivir cada momento?



CLAVES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

- > **AUTOACEPTACIÓN.** *Aprender a sentirnos bien con nosotros mismos incluso siendo conscientes de nuestras propias limitaciones.*
- > **RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS.** *Desarrollar y mantener relaciones cálidas con los demás.*
- > **BIENESTAR PSICOLÓGICO.** *Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, del verdadero potencial de uno mismo.*
- > **AUTONOMÍA.** *Desarrollar un marcado sentido de individualidad y de libertad personal.*
- > **PROPÓSITO EN LA VIDA.** *Descubrir un propósito que unifique nuestros esfuerzos y retos.*
- > **CRECIMIENTO PERSONAL.** *Mantener una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de nuestras capacidades.*

10 consejos sobre bienestar emocional

- 1 MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA.** El buen humor genera sensación de bienestar.
- 2 SÉ AGRADECIDO.** Da gracias por todo lo bueno que tienes y lo bueno que te pasa.
- 3 GESTIONA EL TIEMPO.** Establece una rutina y concéntrate en los objetivos. Planifica tus deberes.
- 4 MANTÉN EL EQUILIBRIO.** Maneja correctamente tus emociones y periodos de sobrecarga.
- 5 COMPARTE.** Interactuar con tus compañeros y trabajar en equipo contribuye a crear un buen ambiente.
- 6 MUÉVETE.** El deporte es bueno para la salud física y emocional.
- 7 DUERME BIEN.** Dormir entre 7 y 8 horas ayuda a mantenerte con energía cada día.
- 8 DESCONECTA.** Dedícate un momento al día para olvidarte de las preocupaciones y dale un respiro a tu mente.
- 9 APRENDE A SENTIRTE BIEN,** incluso siendo consciente de tus propias limitaciones.
- 10 PIDE AYUDA** cuando lo necesites.

