

**COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**  
**JUEVES 10 DE MARZO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY**

**COMO CUIDAR TU SALUD EMOCIONAL**

La salud emocional se refiere a nuestra actitud ante las situaciones que se nos pueden presentar en la vida diaria, a la forma como reaccionamos y como nos controlamos ante las presiones y los conflictos, buscando las soluciones adecuadas. **Cuidar la salud implica el cuidado de la salud emocional, las personas se consideran sanas si mantienen un equilibrio entre la salud física y emocional.**

**Al igual que la salud física, la salud emocional juega un papel muy importante en nuestras vidas, y debemos ser conscientes que un buen estado de salud emocional, hace que nuestro cuerpo genere más energía y podamos disfrutar de una mejor calidad de vida.**

Para sentirnos bien con nuestra persona y con la vida que llevamos, es muy importante cuidar de la salud emocional

Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales.

## **Cómo cuidar de la salud emocional.**

**1. Haz cosas que se te dan bien.** Piensa en esas cosas que te gustan y te dan bienestar, aquellas actividades que, cuando las haces, parece que el tiempo pasa volando y te resultan absorbentes y relajantes, y saca tiempo para realizarlas por muy apretada que parezca estar tu agenda.

Hacer esto te ayudará a aumentar tu autoestima, a sentirte mejor, y a olvidarte de tus problemas durante un tiempo y a disfrutar más de la vida.

**2. Acéptate tal y como eres.** No hay mejor receta para el bienestar emocional que esta. Todos somos diferentes y todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles; algunas personas son divertidas, otras inteligentes, otras son buenas en los deportes.etc

Unos viven en pareja, otros solos, otros con amigos. Todos somos distintos, pero todos compartimos algo: ninguno de nosotros es perfecto.

**3. Preocúpate por los demás** cuida de ellos, escucha lo que tengan que decirte, haz algo por ellos, aunque sea pequeño, así estarás mejorando mucho tu propio bienestar emocional, además también ayudarás a mejorar el de ellos. Cuando te preocupas por las demás personas encuentras un sentido más a tu vida.

**4. Cultiva las fortalezas del carácter.** Se trata de modos de pensar y comportarse que aumentan el bienestar emocional y la satisfacción con la vida y nos hacen mejores personas. Entre ellas se encuentra **la gratitud, la creatividad, la curiosidad, la valentía, la perseverancia, la amabilidad y el perdón.**

**5. Mantente activo.** El ejercicio mejora la salud y el estado de ánimo, ayuda a dormir mejor y a concentrarte. Hacer ejercicio no solo significa ir al gimnasio, sino tan solo mantenerse activo a lo largo del día, haciendo cosas como caminar, ocuparse de tareas domésticas o pequeños arreglos, cuidar del jardín, etc. Busca alguna actividad física con la que disfrutes para realizarla a lo largo del día.

**Mantén el contacto** con tus amigos, familiares y personas que te importen. No dejes que el exceso de trabajo o las responsabilidades familiares te alejen de esas personas que son importantes para ti. Estas personas pueden aportarte puntos de vista diferentes de cualquier cosa, ayudarte a mantenerte activo, compartir actividades y experiencias agradables, ayudarte a resolver determinados problemas o aportarte consuelo en momentos difíciles.

**Ten metas y objetivos por los cuales luchar**, pues ayudan a dar sentido a tu vida, te marcan un rumbo, mantienen tu mente ocupada y te ayudan a sentirte bien al ir alcanzando logros!!

**Habla de tus sentimientos.** Compartir tus sentimientos y emociones con otras personas no solo te ayuda a sentirte mejor, sino que también aumenta la sensación de intimidad y conexión con la otra persona, porque estás dejando que te conozca mejor. Además, ocultar tus sentimientos es a menudo una fuente de estrés debido al esfuerzo que requiere esa ocultación.

**Proponte crecer y mejorar como persona.** Una de las metas en tu vida puede ser tu propio desarrollo personal. Piensa en aquellos aspectos de ti que crees que deberías cambiar o mejorar. Pueden ser pequeñas cosas, como ser más puntual, o cambios más importantes y profundos en tu personalidad.

Ve poco a poco, partiendo siempre desde la autoaceptación, aceptándote tal y como eres ahora. Ten en cuenta que aceptarte como eres no significa que no vas a cambiar, sino tan solo que no te vas a castigar o despreciar por ser como eres sino que te vas a querer seas como seas, con los defectos que tengas en cada momento.

Si tus problemas te están abrumando, tu vida se ha vuelto demasiado complicada, tienes problemas para controlar tus emociones y no sabes cómo salir adelante, es muy importante que busques ayuda psicológica, las terapias te ayudaran a mejorar tu salud emocional y además con la terapia aprenderás a controlar tus emociones y ser mejor persona en todos los sentidos.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**