

Hábitos saludables

Cuidar nuestra alimentación, mantener hábitos de descanso y sueño adecuados, realizar actividad física o deportiva de manera regular, obtener una dosis de luz solar diaria y evitar los hábitos tóxicos, contribuye a aumentar nuestra calidad de vida.



Calma

El ritmo frenético de nuestra sociedad y la conexión digital constante junto al incremento de exigencias de todo tipo nos hace más vulnerable al estrés y a los trastornos mentales. Aprender a gestionarlo mediante las técnicas adecuadas, mejora nuestra salud y bienestar y nos permite afrontar la vida desde la calma y la tranquilidad.

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Salud y bienestar emocional



La salud emocional se define como un estado de bienestar psicológico general, que se relaciona con aspectos que tienen que ver con la comprensión y el manejo de las emociones, la calidad de las relaciones personales, y la capacidad para hacer frente a las dificultades, de manera que puede resumirse como *“un sentimiento de satisfacción general, y con el hecho de que la vida tenga un sentido, significado y propósito, que haga que merezca la pena ser vivida”*.

Para alcanzar el bienestar emocional es necesario introducir ciertos cambios en nuestra vida:

Aceptación

Aprender a aceptar es aprender a vivir con situaciones y personas que no podemos cambiar. Cuando asumimos esta realidad, encontramos la serenidad necesaria para introducir los cambios que nos permiten avanzar en nuestro bienestar personal.

Autoconocimiento

El autoconocimiento es esencial para el bienestar psicológico de las personas. Tiene mucho que ver con el autodescubrimiento, la autoaceptación y la autoestima positiva. Aprender a quererse es aprender a tratarnos con amabilidad, respeto y compasión.



Sentido y propósito en la vida

El sentido de la vida hace referencia al significado que le damos a cada vivencia, propósito y a las metas que tenemos en mente. Encontrar sentido a nuestra vida es una de las cosas más importantes que podemos hacer para ser felices.



Emociones positivas

Para poder experimentar bienestar, el ser humano necesita sentir emociones positivas como la paz, la gratitud, la generosidad y el amor. Debemos agradecer lo bueno que hay en nuestras vidas, disfrutar de los placeres que tenemos al alcance, así como de las relaciones sociales y familiares, y de las actividades que nos hacen sentir bien.



Relaciones positivas

Mantener relaciones familiares y sociales de calidad mejora nuestra salud emocional. Las relaciones positivas y de apoyo se basan en la reciprocidad, la tolerancia y el respeto. Nos enriquecen y ayudan a sentirnos más felices.



Optimismo inteligente

Aunque a veces pueda resultar difícil, cultivar el optimismo y el sentido del humor son factores muy importantes para nuestra salud emocional. Aprender a relativizar los problemas, ser flexibles con los contratiempos y adoptar distintas perspectivas ante cualquier situación, mejora nuestro bienestar.

