

Tu salud, nuestra prioridad



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

PARA MÁS INFORMACIÓN, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:



salud@aytoalcobendas.org



@Alcobendasalud



916 637 001



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

Guía de Bienestar Emocional

La felicidad no se
encuentra. Se crea

TOMA EL CONTROL DE TUS EMOCIONES



A lo largo de la vida, las personas nos encontramos en momentos y situaciones muy diversas, que nos provocan emociones positivas (alegría, amor...) o negativas (miedo, ansiedad, enfado...).

Todos necesitamos aprender a controlarlas, para poder enfrentarnos a ellas (si son negativas) o disfrutarlas (si son positivas).

CLAVES PARA GOZAR DE BIENESTAR EMOCIONAL

- **Entiende tus emociones:** tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que sientes y por qué reaccionas de cierta manera en algunas situaciones.
- **Identifica lo que te estresa:** así podrás protegerte mejor.
- **Fortalece tu autoestima** y la confianza en ti mismo.
- **Lleva un estilo de vida saludable:** come variado y equilibrado, haz ejercicio de manera regular, duerme 8 horas al día; todo esto te hará sentir mejor.
- **Conecta con tus seres queridos:** familiares y amigos.
- **Evita la soledad y el aislamiento.**
- **Toma una pausa para ti:** dedica tiempo a relajarte y recargarte.
- **Dedícale tiempo a las cosas que te gustan:** leer, viajar, ver películas.
- **Disfruta del presente:** no anticipes problemas futuros o posibles consecuencias.
- **Aprende a manejar el estrés:** con relajación, mindfulness, meditación.
- **Planifica tus obligaciones:** evita la multitarea.
- **Adopta una actitud optimista.**

No olvides que:

- **Nadie es perfecto:**
acéptate con tus virtudes y tus defectos.
- **Equivócate sin miedo:** de los errores se aprende.
- **Reconoce tus logros y los de los demás.**
- **Trata bien a todos:** como te gusta que te traten a ti.

Quiérete mucho, cuídate y pide ayuda cuando lo necesites a profesionales sanitarios, amigos, familia y recursos de tu entorno