

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:

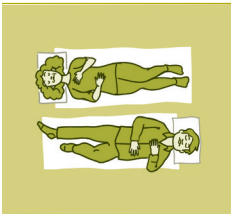


DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Los expertos afirman que las personas que están emocionalmente sanas experimentan menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Aprender maneras sanas de salir adelante y de aprovechar los recursos de su comunidad puede servirle de ayuda para desarrollar su resiliencia.

Acciones para desarrollar la resiliencia:

- Refuerce los hábitos físicos saludables.
- Tómese un tiempo para usted cada día.
- Mire los problemas desde diferentes ángulos.
- Practique la gratitud. Dedique tiempo a anotar las cosas por las que dar las gracias cada día.
- Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.
- Aproveche las conexiones sociales y su comunidad. Pida ayuda cuando la necesite.



REDUCIR EL ESTRÉS

Todos se sienten estresados de vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de "alerta máxima" se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

Para ayudar a controlar su estrés:

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.
- Construya una red de apoyo social.
- Establezca prioridades.
- Muestre compasión por usted mismo.
- Programe horarios regulares para una actividad relajante.
- Busque ayuda.



PROCURAR UN SUEÑO DE CALIDAD

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.

Para obtener un sueño de mejor calidad:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un ambiente oscuro, tranquilo y cómodo.
- Haga ejercicio todos los días.
- Limite el uso de productos electrónicos.
- Relájese antes de acostarse.
- Evite el alcohol y el comer grandes cantidades de comida antes de acostarse. También evite estimulantes como la nicotina y la cafeína.
- No tome siestas después de media tarde.
- Trate de recibir luz solar natural por lo menos 30 minutos al día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.



SER CONSCIENTE

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida "en piloto automático". Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar.

Para ser más consciente:

- Inhale profundamente por la nariz hasta contar 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar 5. Repita a menudo.
- Disfrute de un paseo y observe las vistas alrededor suyo.
- Practique la alimentación consciente. Preste atención a cada bocado y cuando se sienta satisfecho.
- Busque recursos de atención plena en su comunidad local, lo que incluye clases, programas o libros.



HACER FRENTE A LA PÉRDIDA

Cuando alguien a quien ama muere, su mundo cambia. No hay manera correcta o incorrecta de lamentar la pérdida. Aunque la muerte de un ser querido puede sentirse abrumadora, la mayoría de la gente puede superar la pérdida con el apoyo de familiares y amigos. Aprenda formas saludables de sobrellevar tiempos difíciles.

Para ayudar a lidiar con la pérdida:

- Cuídese.
- Hable con un amigo afectuoso.
- Trate de no hacer cambios importantes de inmediato.
- Únase a un grupo de apoyo para el duelo.
- Considere recibir apoyo profesional.
- Hable con su médico si tiene problemas con las actividades cotidianas.
- Sea paciente. El duelo toma tiempo.



FORTALECER LAS CONEXIONES SOCIALES

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud, tanto emocional como física. Ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

Para construir sistemas de apoyo saludables:

- Establezca relaciones sólidas con sus hijos.
- Manténgase activo y comparta buenos hábitos con familiares y amigos.
- Si es cuidador familiar, pida ayuda a los demás.
- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito, como leer, ir de excursión o pintar.
- Tome una clase para aprender algo nuevo.
- Ofrézcase como voluntario para las cosas que le interesan en su comunidad, como un jardín comunitario, una escuela, una biblioteca o un lugar de culto.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.