



## ESTAR BIEN Y SENTIRSE BIEN.

### La importancia del bienestar emocional.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades. En esta ocasión, exploraremos una dimensión distinta de la salud, centrándonos en el bienestar emocional.

El día a día, los ritmos acelerados, el trabajo, la gestión del hogar, etc. pueden llevarnos a vivir con cierto estrés, por ello es importante aprender a gestionarlo para reducir su intensidad, ya que un elevado estrés mantenido durante mucho tiempo puede alterar nuestra salud emocional y generar conductas poco saludables como consumo de sustancias adictivas (tabaco y alcohol, entre otras), cambios en la alimentación o dejadez a la hora de hacer ejercicio físico.

### ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados y que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Su función es ayudarnos a adaptar nuestro organismo al entorno que nos rodea.

Existen 6 categorías básicas de emociones: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza. No hay emociones buenas o malas, hay tantas reacciones emocionales como personas, ya que dependen de las experiencias, aprendizajes previos y situación concreta, por tanto, todas son válidas. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

#### ¿Qué puedes hacer para mejorar tu salud emocional?

- Identifica las emociones que sientes en cada momento e intenta expresarlas.
- Si percibes mucha carga emocional, busca espacios para aliviar esa intensidad, por ejemplo, hablando con alguien cercano de tu confianza.
- Tener horas suficientes de sueño y descanso es fundamental para recuperarnos del desgaste diario.
- Cuida tus relaciones con pareja, familiares, amigos,... para que sean lo más satisfactorias posibles.
- Incluye en tu tiempo libre actividades que sean de tu interés y te resulten placenteras.
- Utiliza alguna técnica de relajación si te resulta de ayuda.
- Es importante que cuides tus hábitos de vida, sigue una alimentación saludable y realiza ejercicio físico.

Si sientes que el día a día te desborda, te cuesta manejar el estrés y este malestar emocional se prolonga en el tiempo, valora la posibilidad de consultar a un psicólogo para que valore tu situación.

### EDUCACIÓN EMOCIONAL

Lograr el bienestar emocional no es sencillo y puede requerir de distintas herramientas y recursos que nos enseñen a identificar las emociones propias y ajenas, para que éstas sean manejadas o gestionadas de forma adecuada y productiva.

La educación emocional es una forma de prevención primaria, minimiza la vulnerabilidad a las disfunciones y previene su ocurrencia. Todos necesitamos de alguna forma u otra, que se nos enseñen estrategias para enfrentarnos a las experiencias de la vida y manejar nuestra respuesta a estas experiencias de la mejor manera. Es particularmente importante que la educación emocional esté presente desde que somos pequeños y desde el inicio de nuestro desarrollo como personas.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR LAS EMOCIONES DESDE PEQUEÑOS?

La inteligencia, madurez y competencia emocional están directamente relacionadas con el consumo de drogas tanto legales como ilegales. Comprender las emociones y saber gestionarlas es la base para integrarse de manera adecuada en la sociedad y fortalecerse ante situaciones y presiones grupales que incitan al consumo de alcohol y tabaco.

El consumo de tabaco en España empieza a los 14 años, el de alcohol a los 16. Los estudios demuestran que a menor inteligencia, madurez y competencia emocional el consumo de estas sustancias es mayor. Es en estas edades en las cuales los jóvenes ya deben estar formados y contar con estrategias, herramientas y recursos para gestionar sus emociones y actuar de manera constructiva, evitando estilos de vida nocivos para la salud que a la larga traen distintas enfermedades.



### PARTICIPA

Tenemos un programa educativo “El bosque encantado”, que a través de un juego permite la formación y el entrenamiento en la gestión de las emociones. Destinado a niños y niñas con edades comprendidas entre 7 y 9 años

#### ¿Estás preparado para vivir una emocionante aventura?

Este es un bosque muy peculiar donde existen habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes, Trolls y castillos abandonados. [Jugar.](#)



### TE INTERESA

- En la página [Bienestar emocional del Ministerio de Sanidad](#) podrás encontrar diferentes test para conocer cuál es tu estado emocional
- La AECC pone a tu disposición la [guía Las Emociones](#) para que puedas transmitir la importancia de las emociones a niños y niñas

[< anterior](#)

## TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

**APOYO  
PSICOLÓGICO**

**¿QUIERES  
RECIBIR  
NUESTROS  
CONSEJOS  
CADA MES?**

**CONSULTA  
EDICIONES  
ANTERIORES  
DE  
CONSEJOS  
DE SALUD**

**TU  
APORTACIÓN  
NOS DA LA  
VIDA**