

# SALUD EMOCIONAL

Osasun  
eskoia

La **SALUD EMOCIONAL** hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada.

Amplía información



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?



### RESUELVE LOS PROBLEMAS

- Identifica los problemas
- Selecciona el más importante
- Detállalo
- Busca posibles soluciones
- Valora y elige la mejor
- Establece un plan de acción y actúa
- Valora los resultados

### ORGANIZA TU DÍA

- Divide grandes tareas en pequeñas
- Evita el sedentarismo
- Busca actividades alternativas
- Dibuja, baila, cuida las plantas, cocina, cose

### CONTACTA CON LOS DEMÁS

- Comparte tu tiempo con personas que te importan
- Usa el teléfono, ordenador, redes sociales
- Participa en actividades (sociales, formativas)
- Comparte tu malestar

### CONTROLA LA ANSIEDAD

- Impide que te bloquee
- Cuida tu salud
- Divide en pequeñas actividades lo que tengas que hacer
- Practica alguna actividad diaria gratificante
- Realiza técnicas de relajación cada día

### HÁBITOS SALUDABLES

- Alimentación
- Sueño
- Actividad física
- Consumo de alcohol
- Uso de tecnologías

### SITUACIÓN DE DUELO

- Expresa tus emociones
- Busca equilibrio emocional
- Haz un acto personal de despedida
- Pueden ser encuentros virtuales
- Homenaje público en redes sociales
- Incluye a todas las persona, menores, mayores, discapacitados...
- Lee libros de duelo
- Retoma tus actividades en cuanto puedas

### MANEJA LAS PREOCUPACIONES

- Intenta reemplazar la preocupación real
- Interrumpe tus pensamientos
- Diferencia lo que puedes controlar y lo que no
- Vive el momento. Practica el "aquí y ahora"
- Haz frente a cada situación según llegue
- Distráete