

# ESCUELA DE *Salud*



Ayuntamiento  
de Arganda del Rey

sumavid *a*  *arganda*

## Cuidemos nuestra salud emocional

**SABÍAS QUÉ...** las personas que tienen una buena salud emocional son aquellas que mantienen una armonía entre lo que piensan, lo que sienten y lo que hacen. Son personas que se sienten bien consigo mismas y que establecen relaciones positivas con su entorno

**SABÍAS QUÉ ...** las emociones están íntimamente relacionadas con nuestro estilo de vida. Cuando estamos inmersos en una situación en la que nos sentimos muy estresados es muy frecuente que incurramos en hábitos no saludables: consumo de alcohol y tabaco, desequilibrios en la alimentación, etc. Estos hábitos poco saludables, junto con otros factores que acompañan al estrés, como el insomnio y una alimentación desequilibrada, terminan también por hacer mella en nuestra salud física.

**SABÍAS QUE ...** podemos mejorar nuestra salud emocional, con nuestra actitud positiva. Reconocer las emociones, averiguar las causas de nuestra tristeza (por ejemplo) es imprescindible para poder gestionar nuestro estado de ánimo. No reprimir nuestros sentimientos, buscar alguien con quien hablar de ello. Centramos en las soluciones.

**SABÍAS QUÉ ...** nuestra capacidad para entablar y mantener buenos vínculos con los demás

es de suma importancia para determinar el grado de salud psíquica del que gozamos.

**SABÍAS QUÉ ...** casi una cuarta parte de la población padece episodios de ansiedad y depresión en algún momento de su vida, y son estas las principales causas de incapacidad en todo el mundo y la cuarta parte de las visitas a los centros sanitarios.

**SABÍAS QUÉ ...** a veces resulta incomprendible saber por qué una determinada situación supone un problema que nos produce estrés. Es preciso cambiar el papel que desempeñamos cada uno pasando a participar activamente del tratamiento y además asumir responsabilidad en la evolución de su proceso.

**SABÍAS QUÉ ...** se puede prevenir o reducir el estrés, adoptando actitudes positivas: Disfruta de cada trayecto de tu vida, a tu manera, no repitas los trayectos de otros: no tienen la misma horma.

Cuídate: afronta las situaciones desde la tranquilidad, fortalece tus relaciones y practica el buen humor." Podemos concluir de manera metafórica: "LA SALUD TIENE COLORES, PON LOS TUYOS EN TU VIDA".