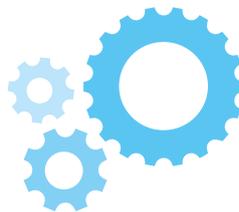


# Siéntete mejor y conecta



El bienestar emocional contribuye por sí mismo a **mejorar nuestra salud**. Sentirse bien, además, nos motiva a adoptar estilos de vida más saludables.

## Las emociones influyen sobre tu estilo de vida



Cuando te sientes bien, tienes más ganas de cuidarte, estás más motivado para hacer actividad física o te resulta más fácil alimentarte de forma saludable. A su vez, llevar un estilo de vida que incorpora actividad física, descansar bien o comer sano hará que aumenten tus emociones positivas.

Estar bien emocionalmente nos permite poder funcionar en sociedad y responder a las exigencias de la vida cotidiana. Cuanto mejor gestionas tus emociones, mayor será tu capacidad de disfrutar de la vida, lidiar con el estrés y centrarte en las prioridades personales importantes.

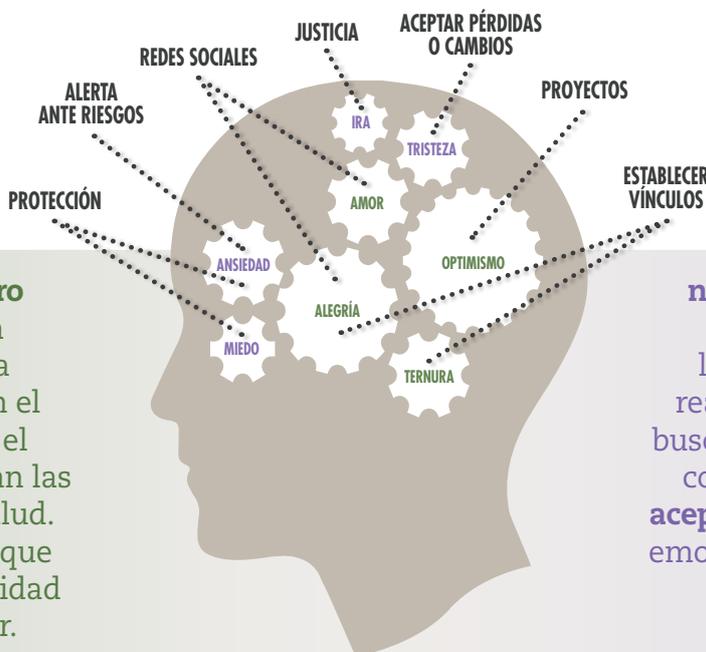
## ¿Qué sabemos de las emociones?

Experimentamos emociones cuando reaccionamos ante algo que sucede alrededor o dentro de nosotros.

**Todas las emociones son necesarias, es importante sentir las y expresarlas.** La forma en que las manejemos y gestionemos influirá en nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos con los demás.

### Las emociones positivas

forman parte de nuestro bienestar, nos ayudan a establecer vínculos, a hacer proyectos, facilitan el rendimiento, favorecen el manejo del estrés y mejoran las relaciones sociales y la salud. Hay que **potenciarlas**, ya que aumentan nuestra creatividad y nos ayudan a avanzar.



### Las emociones negativas

nos ayudan a restablecer el equilibrio, a aceptar la pérdida y el cambio, a reaccionar, a protegernos, a buscar soluciones a problemas concretos... Es importante **aceptar y expresar** este tipo de emociones pero **no agarrarse a ellas** más tiempo del que nos sean útiles.

Si identificas, reconoces y aceptas tus emociones, aunque sean negativas, te será más fácil conseguir gestionarlas y manejarlas con eficacia.

**¡Dale una vuelta a tu forma de pensar!**

# Sentirse bien es algo sobre lo que puedes influir

## CONECTA



### ...CONTIGO

- ▶ **Sé consciente** de lo que vives, de lo que está pasando en cada momento, de cómo te sientes y de tus emociones. Te ayudará a disfrutar más de lo que te rodea y a conocerte mejor.
- ▶ **Disfruta** del momento y valora las pequeñas cosas que nos da la vida.
- ▶ **Quiérete y acéptate** como eres, con tolerancia, humor y mucho amor.
- ▶ No dejes de **aprender cosas nuevas**, mejorará tu autoestima y la confianza en ti mismo.
- ▶ **Trabaja tus emociones**. Si alguna situación te produce malestar, trata de identificar la causa que lo origina y de manejar los pensamientos que disparan tu ansiedad. Intenta cambiar lo que puedas y si no puedes, al menos, procura mirarlo desde otro punto de vista. Trata de relativizar.
- ▶ **Dedica un rato** al final del día a pensar en todo lo que te ha pasado, e intenta sacarle algo bueno.



### ...CON LOS DEMÁS

- ▶ **Relaciónate** con los que tienes alrededor: familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo. Podrás intercambiar emociones, experiencias y sentimientos.
- ▶ **Sé amable**. Basta con pequeños gestos como sonreír o dar las gracias.
- ▶ **Crea o refuerza redes sociales**. Ayudar, apoyar y trabajar con los demás con un objetivo común, es bueno para nuestro bienestar emocional, además de ayudar a reforzar o crear relaciones sociales.
- ▶ **Expresa tus emociones positivas**, te ayudará a fomentarlas.
- ▶ **Comparte** lo que sientes. Contar lo que te pasa te ayudará a afrontar mejor los problemas. Pide ayuda a las personas con las que tienes confianza.
- ▶ **Apóyate** en la gente que te rodea. Déjate ayudar y recuerda que tú también te sientes mejor cuando ayudas a tus familiares y amigos.



### ...CON EL ENTORNO

- ▶ **Disfruta de tu entorno**, párate a mirar lo que tienes a tu alrededor y trata de aprender a valorarlo.
- ▶ Los **espacios verdes** y la naturaleza mejoran nuestro estado de ánimo. Además, realizar actividades al aire libre reporta beneficios a tu bienestar emocional.
- ▶ Conoce **tu barrio**. Localiza los recursos y actividades que tienes cerca y que te pueden ayudar a sentir mejor: parques, centros culturales, centros de día, bibliotecas, polideportivos, asociaciones, etc.

Aunque hay aspectos que no podemos controlar, si tratamos de ser optimistas y nos centramos en las cosas buenas que nos pasan, nos sentiremos mejor y esto repercutirá positivamente en nuestra salud.

**Si lo necesitas, en tu centro de salud podemos ayudarte**

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es)

Encontrarás mucha información reforzada por videos, guías y herramientas de autoevaluación para ayudarte a entender y aprender a manejar las emociones



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

**LOCALIZA salud**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

