

# CUIDADOS PARA TU SALUD EMOCIONAL



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Encuentra en el siguiente busca palabras algunos consejos que puedes practicar para cuidar de tu salud emocional y ser más feliz.

- Respirar
- Ejercicio
- Ayudar
- Conectar
- Inspirar
- Pensar
- Disfrutar
- Pasatiempo
- Viajar



- Descubrir
- Meditar
- Conocer
- Soñar
- Positivo
- Imaginar
- Sentir

La salud emocional es una parte fundamental de la salud en general del individuo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), define salud emocional como el estado de bienestar que le permite a las personas ser conscientes de sus capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos. Recuerda que estar emocionalmente saludable no significa ser feliz todo el tiempo, más bien es lograr un equilibrio entre las emociones y las situaciones que se enfrentan diariamente. Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia, preocupación y tristeza, entre otras emociones.

Reconoce las emociones que experimentas para que puedas manejarlas. Si no puedes enfrentar la situación solo, busca ayuda profesional. Una buena salud emocional permite mantener relaciones sanas y manejar el estrés diario.