

¿Cómo puedes lograr el bienestar emocional?

ELABORÓ
Dirección de Capital Humano y Jurídico



El bienestar emocional, según la OMS, es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad. Pero, ¿cómo podemos obtenerla o lograr un mejor bienestar emocional? Estas son algunas técnicas que podemos poner en marcha:

- 1 Identifica tus emociones.
- 2 Duerme bien.
- 3 Ten momentos para ti: permítete 10 minutos de no hacer nada.
- 4 Ten un momento de ocio, mucho mejor si lo compartes con alguien más.
- 5 Disfruta de las cosas cotidianas.
- 6 Libera energía y estrés.
- 7 Vive el presente.
- 8 Sé agradecido y generoso.
- 9 Pide ayuda cuando lo necesites.
- 10 Ámate a ti mismo.



Contar con bienestar emocional te capacita para saber manejarte en tu vida cotidiana y ver el mundo de forma positiva. Te permite tener confianza para enfrentar los desafíos diarios, tener más salud, aprovechar las oportunidades y disfrutar de la vida. Y la mejor manera para lograr este equilibrio emocional es tu propia fuerza de voluntad.

REFERENCIAS

Bienestar emocional: su importancia y cómo cuidar de él
<https://bienestando.es/bienestar-emocional/>