



BIENESTAR EMOCIONAL



Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	¿Sabías qué?	4
3.	Consejos prácticos	7
4.	Es importante recordar que...	8



Introducción

El Bienestar Emocional es el estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, consciente de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada.

Una persona sana mentalmente, no es la que no tiene problemas, ni angustias, sino aquella que ha sabido mantener un equilibrio entre sus deseos y la realidad, entre sus proyectos y sus capacidades, entre sus necesidades y sus posibilidades, entre su dependencia y la relación con los demás. Esto está estrechamente relacionado con la **autoestima**, con la confianza en uno mismo, con la capacidad para afrontar situaciones estresantes y buscar soluciones, con la capacidad para recuperarse de la adversidad.



El optimismo es una emoción que se relaciona con la buena salud mental y física, una mayor influencia de emociones agradables (ilusión, alegría, entusiasmo, grata existencia, etc.) También la energía, la fuerza y la eficacia tienen que ver con una buena salud mental.

Sabremos pues, si una persona tiene un alto nivel de equilibrio emocional por su estabilidad en su vida cotidiana, por su capacidad para afrontar los contratiempos diarios, afrontado situaciones de estrés y buscando soluciones sin dejarse dominar por las preocupaciones y estados de ánimo negativos y recuperarse de las adversidades (**resiliencia**).



La resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. En psicología, añadimos algo más al concepto de resiliencia: no sólo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidos de ellas.

La **resiliencia** no la podemos confundir con una resistencia total y absoluta al daño, ni supone una aptitud para evitar toda situación conflictiva, y tampoco es una cualidad inalterable del individuo. Es una capacidad de toda persona, que puede desarrollarse o no, y por lo tanto es susceptible de modificación, tanto en el sentido de fortalecerse como el llegar al debilitamiento total.



¿Sabías qué?

Aquellas personas que tienden a expresar emociones positivas suelen alcanzar un mejor estado de salud. Esto se puede explicar de la siguiente manera:

- **Las experiencias satisfactorias** hacen que prestemos menos atención a las posibles interpretaciones erróneas de la realidad, que son el origen de emociones negativas. Por ello, debemos fomentar dichas experiencias ya que disminuyen los malos efectos sobre la salud mental y física, los desórdenes emocionales o los trastornos físicos asociados.

- **Los afectos positivos** están asociados a respuestas biológicas relacionadas con un fortalecimiento del sistema inmune que harán que existan menos posibilidades de desarrollar enfermedades.
- **Una actitud positiva** potencia conductas y estilos de vida saludables como la tendencia al auto cuidado de la salud, los buenos hábitos alimentarios, la actividad física y una mayor actividad social y de ocio.
- Los estudios demuestran que un simple paseo por un jardín puede reducir la presión arterial y reducir el estrés.

Las emociones y las actitudes positivas están relacionadas con el desarrollo de una buena red social y vínculos interpersonales fuertes. Pero en la sociedad actual, existen daños que van en contra del bienestar anímico, por ejemplo, el estrés, la ansiedad, la tristeza y la ira.

El estrés es el proceso que pone en marcha el organismo cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desafiantes para afrontarlas por sí mismo.

Todos, en algún momento de nuestras vidas, nos hemos enfrentado a una situación difícil que ha provocado una situación triste o alegre. El problema aparece cuando no somos capaces de controlarlo, y se prolonga en el tiempo ya que influye en nuestra vida cotidiana y por lo tanto, en nuestra salud, poniendo en peligro el bienestar personal, conduciendo a presentar mayores niveles de ansiedad, tristeza e irritabilidad pudiendo aparecer síntomas de depresión como resultado del cansancio emocional.

La ansiedad es el estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

La ansiedad puede constituir un problema porque puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de algunos trastornos (alimentación, consumo de sustancias, etc.) y, además, afectan negativamente al rendimiento de la persona.

La tristeza es el sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele



manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y tendencia al llanto.

La manera más efectiva para prevenir la tristeza es si estamos de buen humor, alegres y motivados.

La ira es el sentimiento de desagrado o enfado. Es una reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses.

Tanto las personas que se enfadan en exceso y lo expresan, como las que no lo hacen y se encierran en sí mismas pero pasan mucho tiempo dándole vueltas al conflicto, pueden, a la larga, tener un problema de riesgo cardiovascular.

Las personas que expresan su ira de forma inapropiada pueden provocar más conflictos de los que resuelven.



Una visión positiva de la vida no significa que nunca se sientan emociones negativas. Todas las emociones son adaptativas en las circunstancias correctas. Necesitamos emociones negativas para transitar las situaciones difíciles y responder de manera apropiada en el corto plazo; **si se revive demasiado el pasado** o si se tiene una **preocupación excesiva por el futuro**, si no se relaciona realmente con lo que sucede en el aquí y ahora nos puede causar problemas.

Sentirse bien emocionalmente, te prepara mejor para hacer frente a los desafíos, pero llegar hasta este estado no es fácil; sin embargo, podremos lograrlo a través de sencillas estrategias.



Consejos prácticos

- **Dedicar tiempo a las personas importantes** que hay en tu vida, no dejemos que el trabajo y las obligaciones nos alejen de ellas.
- **Convertir nuestro tiempo libre en prioridad.** Vayamos a ver una película divertida, demos un paseo por la playa, escuchemos música, leamos un libro o hablemos con un amigo. El juego es una necesidad para una buena salud emocional y mental.
- **Practicar ejercicio físico** para aumentar el bienestar y la vitalidad. Intentemos encontrar una actividad física con la que disfrutemos.
- **No pensar de manera catastrofista** en las consecuencias de un problema o situación, sobre todo, cuando éste todavía no se haya producido.
- **Afrontar los problemas.** La estrategia de dejar la solución para más adelante no suele dar buen resultado a largo plazo.
- **Planificar las tareas** diarias para ir haciéndolas sin prisa y con pequeñas pausas entre una y otra. Debemos además felicitarnos por cada tarea finalizada en lugar de estar pensando en lo que nos queda por hacer.
- **Confiar en nuestra capacidad de respuesta.** No tiene sentido creer o pretender que estamos preparados para todo, este pensamiento puede llegar a ser realmente agotador.
- **Cultivar las fortalezas del carácter,** es decir la gratitud, la creatividad, la curiosidad, la valentía, la perseverancia, la amabilidad, el perdón y muchas otras.
- **Preocuparse por los demás,** cuidar de ellos, hacer algo aunque sea pequeño, estará mejorando nuestro bienestar emocional además del de ellos.



- **Proponerse crecer y mejorar como persona.** Estimulemos el cerebro con cosas nuevas que aprender (cursos, tarea laborales, etc.). Busquemos retos que sean alcanzables, pensemos en cosas que nos gustaría hacer.
- **Tratar de mantener el equilibrio** entre las responsabilidades diarias y las cosas que nos gustan.



Es importante recordar que...

La mejor forma de preservar la salud mental es cuidándonos.



Debemos conocernos y una vez que aprendamos cuales son las cosas que nos agradan y desagradan de uno mismo, aceptarnos tal y como somos, ya que todos somos distintos, ninguno de nosotros es perfecto y si reconocemos que perdemos el control o no podemos manejar ciertas situaciones o personas, evitémosla, busquemos la manera de no exponernos a perder el control de nuestras emociones.

Hay que aprender a controlarnos. No siempre se puede evitar enfrentarnos a situaciones que nos afectan. Es por esto, que debemos conocer cuáles son esas estrategias que nos ayudarán a mantener el control para que, cuando nos enfrentemos a ellas, sepamos contrarrestarlas. Caminar 15 minutos, escuchar música, escribir, hacer ejercicios de relajación o hasta hablar con alguien podrían ser algunas de las estrategias que puede utilizar.



Es necesario motivarnos. Proponiéndonos metas y objetivos por los que luchar, pues ayudan a dar sentido y rumbo a nuestra vida. Mantengamos la mente ocupada y nos ayudara a sentirnos bien al ir alcanzando nuestros logros. Hagamos cosas que se nos den bien, es decir, aquellas actividades que nos resulten atractivas y relajantes. **Hacer esto ayuda a nuestra autoestima.**

Relacionarse. La interacción social también nos puede ayudar a reducir el estrés. La clave es encontrar una relación de apoyo con alguien que sea un "buen oyente", alguien con el que podamos hablar con regularidad. Un buen oyente percibirá los sentimientos detrás de las palabras y no nos interrumpirá ni juzgará. **¿Cuál es la mejor manera de encontrar un buen oyente? Convertirse uno mismo en un buen oyente.** Desarrollemos una amistad con alguien con el que podamos hablar con regularidad y apoyarnos mutuamente.

Tener pasatiempos que nos ayuden a quitar el foco de atención de los problemas y situaciones que nos agobien y que no permiten que tengamos salud emocional.

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: [fraternidad.com/certificados](https://www.fraternidad.com/certificados)



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, nº. 3, 28014, de Madrid

Teléfono de urgencias: **900 269 269**

Teléfono de contacto: **914 183 240 / 902 363 860**

<https://www.fraternidad.com> - [Contacte con nosotros](#)