



Martha Hahmann  
840 palabras

# ¿Cómo puedo mejorar mi **salud emocional?**

# Índice

¿Cómo puedo mejorar mi salud emocional?

3

Ejemplos de tolerancia

6

Glosario

8

# ¿Cómo puedo mejorar mi salud emocional?

Primero, trata de conocer tus emociones y comprender por qué las tienes. Descifrar las causas de la tristeza, estrés y ansiedad en tu vida, pueden ayudarte a manejar tu salud emocional. Los siguientes consejos son útiles:

**Expresa tus sentimientos de manera apropiada.** Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad te están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de ti puede hacerte sentir peor. Está bien dejar que tus seres queridos conozcan cuando hay algo que te está molestando. Sin embargo, debes tomar en cuenta que tus familiares y amigos pueden no ser capaces de ayudarte a **lidiar** con tus sentimientos apropiadamente.

En estos momentos, pídele a alguien que no esté **involucrado** en la situación —tal como tu médico de familia, un **asesor** psicológico o un consejero espiritual— consejo y apoyo para ayudarte a mejorar tu salud emocional. Ahora piensa... ¿cómo afectan mis emociones

a mi cuerpo? ¿Puedes pensar en un ejemplo?

**Vive una vida balanceada.** Trata de no **obsesionarte** con los problemas de la escuela y/o casa que puedan provocarte sentimientos negativos. Esto no significa que pretendas estar feliz cuando realmente te sientes deprimido, ansioso o triste. Es importante **lidiar** con estos sentimientos negativos pero también tratar de enfocarte en todo lo positivo de tu vida. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y afectar positivamente la salud. También puedes buscar maneras para deshacerte de algunas cosas en tu vida que te hacen sentir estresado y abrumado. Organiza tu tiempo para hacer todo



lo que disfrutas y mantener un buen balance en tu vida.

Esta semana puedes empezar un diario para conocerte mejor. Has oído decir: “Eso a mí sí me enoja”, y a otros: “Pero... por qué te va a enojar, si no es nada”. Cada persona es distinta y conocerse a sí mismo es muy importante. Lo que a uno le molestan a otro no. Es por eso que el respeto es muy importante, pues no sabes qué problemas tiene la otra persona en su hogar.

**Desarrolla tolerancia ante la adversidad.** Podríamos definir la tolerancia como la aceptación de la diversidad de opinión, de la diversidad social, étnica, cultural y religiosa. Aceptar que todos somos diferentes.

Tolerancia es la capacidad de escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender la vida de cada persona, de acuerdo a su **entorno**.

La tolerancia es entendida como respeto y consideración hacia lo diferente. Es una disposición de admitir en los demás, una manera de ser y de actuar distinta a la tuya. La tolerancia es una virtud de enorme



importancia cuando hay adversidad o problemas.

## Ejemplos de tolerancia

- Aceptar las creencias de amigos a pesar de mi formación religiosa, esto incluye cualquier religión, incluso **ateos** y **agnósticos**.
- Comprender y escuchar cuando alguien tiene problemas, más allá de que el motivo parezca insignificante.
- Aceptar los errores que cometen los hijos o padres e intentar comprenderlos.
- La democracia es un sinónimo de tolerancia, se acepta a los gobernantes como tales más allá de la elección personal.
- La tolerancia es aceptar la compañía de personas, más allá de su elección sexual.
- Respetar a las personas sin importar el color de su piel.
- Entender que todos tenemos los mismos derechos, más allá de nuestro país de origen.
- No discriminar a las personas por tener capacidades diferentes a las nuestras.
- La convivencia de diversas etnias en un mismo lugar.
- La tolerancia implica escuchar a los que tienen una opinión o

visión distinta al resolver un conflicto.

**Calma tu mente y espíritu.** Los métodos de relajación tal como la meditación son útiles para balancear las emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, puedes practicarla haciendo ejercicio, estirándote y respirando profundamente. Pídele consejo a tu médico de familia sobre métodos de relajación que te ayudarán a controlar la mente y el cuerpo.

**Cuídate.** Para tener buena salud emocional, es importante cuidar tu cuerpo teniendo una rutina regular para comer saludablemente, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para liberar la tensión acumulada. Evita comer en exceso y no abusar de las drogas o el alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas de salud y familiares.

# Glosario

**Agnósticos.** Incrédulos, no religiosos.

**Asesor.** Persona de mayor conocimiento o experiencia que da consejo a otros.

**Ateos.** Que niegan la existencia de Dios.

**Entorno.** Ambiente, lo que rodea.

**Étnica.** Perteneciente a una nación, raza o comunidad humana definida por igualdades raciales, lingüísticas, culturales, etc.

**Estrés.** Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego una diversidad de mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante.

**Integración.** Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo.

**Involucrado.** Que forma parte de algo o de una situación.

**Lidiar.** Luchar, pelear, batallar.

**Obsesionarte.** (Obsesionar) Fijar una idea en la mente.

**Perturben.** (Perturbar.) Trastornar o cambiar el orden o la quietud de algo o alguien.

**Rutina.** Costumbre, hábito de hacer las cosas por mera práctica sin



Martha Hahmann

840 palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuente:

<http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mind-body-connection-how-your-emotions-affect-your-health.html>