

## Hábitos saludables

Cuidar nuestra alimentación, mantener hábitos de descanso y sueño adecuados, realizar actividad física o deportiva de manera regular, obtener una dosis de luz solar diaria y evitar los hábitos tóxicos, contribuye a aumentar nuestra calidad de vida.



## Calma

El ritmo frenético de nuestra sociedad y la conexión digital constante junto al incremento de exigencias de todo tipo nos hace más vulnerable al estrés y a los trastornos mentales. Aprender a gestionarlo mediante las técnicas adecuadas, mejora nuestra salud y bienestar y nos permite afrontar la vida desde la calma y la tranquilidad.

# NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social, Empleo  
y Planes Integrales  
de Transformación Social  
Dirección General de Salud Pública  
y Protección Animal  
Servicio de Salud



PROMOCIÓN DE LA SALUD  
**SERVICIO DE SALUD**  
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

# Salud y bienestar emocional



La salud emocional se define como un estado de bienestar psicológico general, que se relaciona con aspectos que tienen que ver con la comprensión y el manejo de las emociones, la calidad de las relaciones personales, y la capacidad para hacer frente a las dificultades, de manera que puede resumirse como *“un sentimiento de satisfacción general, y con el hecho de que la vida tenga un sentido, significado y propósito, que haga que merezca la pena ser vivida”*.



Para alcanzar el bienestar emocional es necesario introducir ciertos cambios en nuestra vida:

## Aceptación

Aprender a aceptar es aprender a vivir con situaciones y personas que no podemos cambiar. Cuando asumimos esta realidad, encontramos la serenidad necesaria para introducir los cambios que nos permiten avanzar en nuestro bienestar personal.

## Autoconocimiento

El autoconocimiento es esencial para el bienestar psicológico de las personas. Tiene mucho que ver con el autodescubrimiento, la autoaceptación y la autoestima positiva. Aprender a quererse es aprender a tratarnos con amabilidad, respeto y compasión.



## Sentido y propósito en la vida

El sentido de la vida hace referencia al significado que le damos a cada vivencia, propósito y a las metas que tenemos en mente. Encontrar sentido a nuestra vida es una de las cosas más importantes que podemos hacer para ser felices.



## Emociones positivas

Para poder experimentar bienestar, el ser humano necesita sentir emociones positivas como la paz, la gratitud, la generosidad y el amor. Debemos agradecer lo bueno que hay en nuestras vidas, disfrutar de los placeres que tenemos al alcance, así como de las relaciones sociales y familiares, y de las actividades que nos hacen sentir bien.



## Relaciones positivas

Mantener relaciones familiares y sociales de calidad mejora nuestra salud emocional. Las relaciones positivas y de apoyo se basan en la reciprocidad, la tolerancia y el respeto. Nos enriquecen y ayudan a sentirnos más felices.



## Optimismo inteligente

Aunque a veces pueda resultar difícil, cultivar el optimismo y el sentido del humor son factores muy importantes para nuestra salud emocional. Aprender a relativizar los problemas, ser flexibles con los contratiempos y adoptar distintas perspectivas ante cualquier situación, mejora nuestro bienestar.