BlueCross BlueShield of Illinois

BlueResource℠ – Bienestar emocional – Cómo cuidar la salud emocional

Manténgase fuerte y saludable

En la lucha diaria, nuestro primer instinto es seguir rindiendo al máximo a pesar del estrés. Esto puede funcionar durante un tiempo, pero seguir con el tanque vacío afecta nuestra capacidad de manejar situaciones difíciles y de sentirnos felices. Aquí hay cinco maneras de cuidar su bienestar emocional.

Cambie la perspectiva. Deje ir las emociones negativas. Recuerde los buenos momentos de su vida y rodéese de personas positivas que puedan ayudarlo a ver las cosas con más ánimo.

Tome las riendas del estrés. Establezca prioridades para cada día. Sabe lo que tiene que lograr, pero también dese tiempo para hacer ejercicio, meditar o reírse con los amigos para relajarse.

Haga del sueño una prioridad. Acuéstese a la misma hora todas las noches. Desconéctese de la tecnología y relájese con un baño caliente o lea un poco antes de apagar las luces.

Amplíe su círculo. Rodéese de otros en lugar de aislarse. Fortalezca las conexiones con la familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos.

Evite vivir automáticamente. Sea consciente de lo que sucede a su alrededor. Viva plenamente en el presente, tome las cosas con calma para apreciar lo que ve y escucha a su alrededor.

Tome medidas para proteger su bienestar emocional todos los días.

Fuente: *Six Strategies for Improving Your Emotional Health.* National Institutes of Health. 2018.

Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation,
a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Enter Group Name Here
9100263.0820