

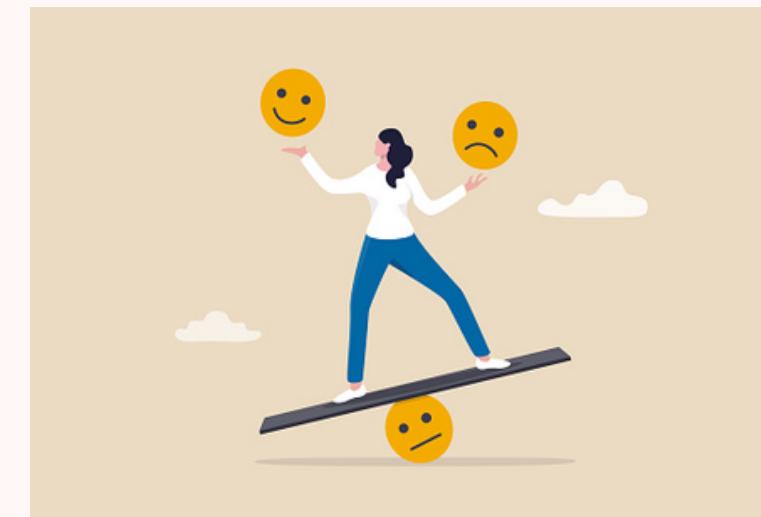
# CÓMO INFLUYE NUESTRO ESTILO DE VIDA EN LA SALUD EMOCIONAL



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0

**La salud emocional es el equilibrio donde nos sentimos bien con nosotros mismos y con los demás.** No solamente hay que comer bien y mantenerse en forma con deporte para tener una vida saludable, sino también preocuparse por la salud emocional

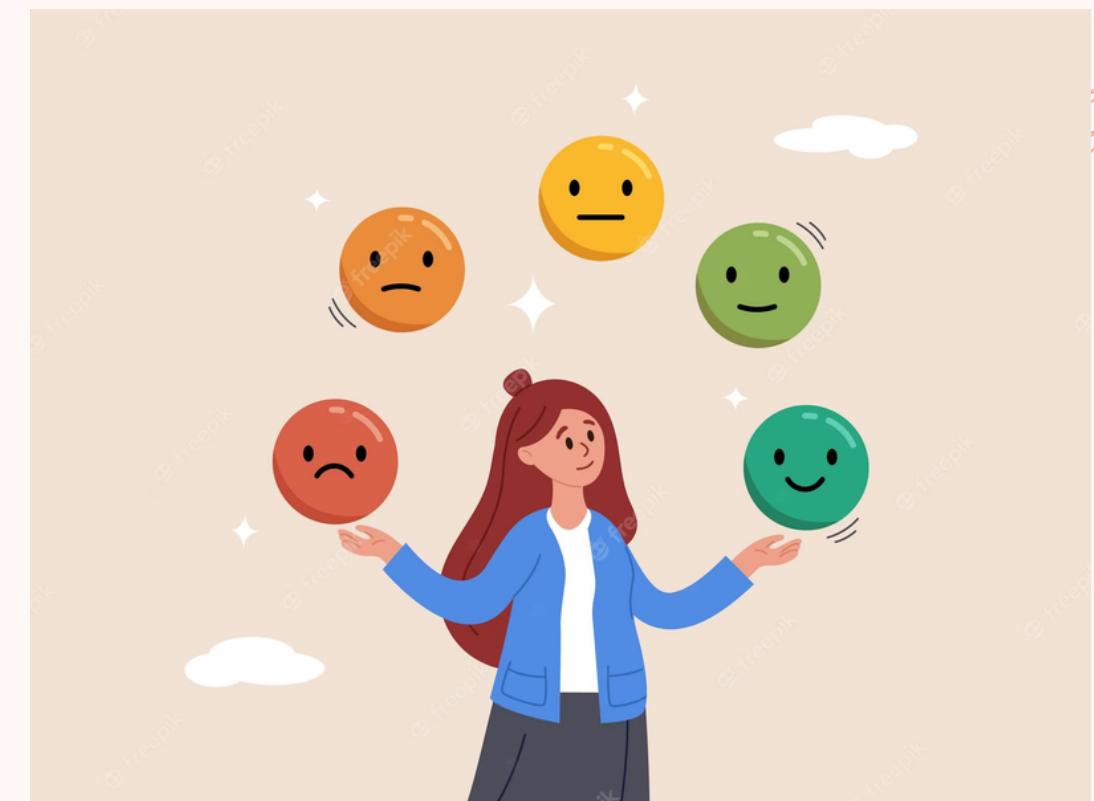


CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.  
NIT 822.001.338-0

# CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

## Ser consciente de las emociones

Tenemos que saber por qué tenemos esos sentimientos, qué nos pone tristes o nerviosos. Conocer qué está ocurriendo es el principal paso para ponerle solución.



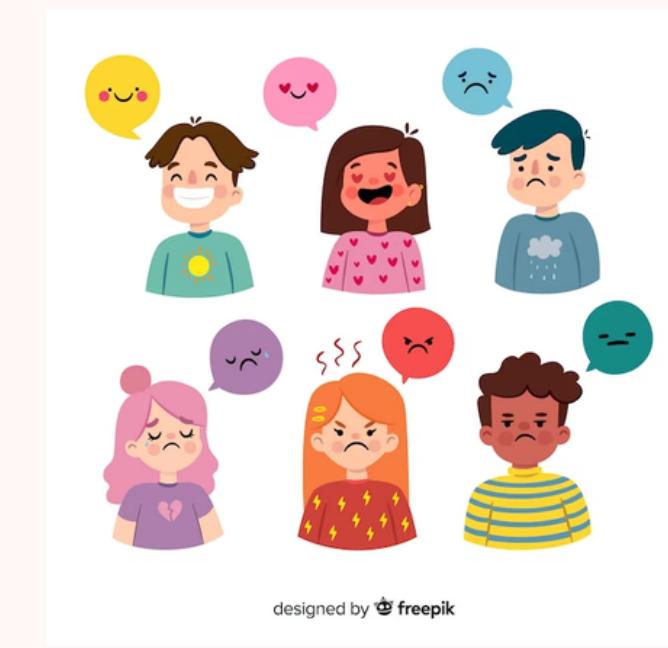
CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO  
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.336-0

# CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

## .Expresar los sentimientos

De nada vale ocultar los sentimientos y no expresarlos. Eso solo hará que se vaya formando una bola cada vez más grande que en algún momento tendrá que salir. No mostrarlos y compartirlos con las personas con la que tenemos más confianza puede generar un aumento del estrés en nuestro cuerpo que acabe afectando a nuestra vida personal y profesional.



# CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

## Manejar el estrés y la ansiedad

Existen diferentes herramientas y métodos que nos ayudan a relajarnos para combatir momentos de estrés. Respirar profundamente, realizar alguna actividad o ejercicio físico o técnicas de meditación puede ayudarnos a lidiar con este problema.



# CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

## Cuidar la salud física

Llevar una estilo de vida saludable haciendo ejercicio, comiendo de forma sana y durmiendo adecuadamente hará que nuestras sensaciones y emociones sean más positivas. Está demostrado que estos hábitos ayudan a tener una buena salud mental y reducir la ansiedad.



# CLAVES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL

## Potencia las relaciones positivas

Rodearte de personas que te transmitan cosas positivas es fundamental. Necesitamos a nuestro lado personas que nos escuchen y sean un gran apoyo en nuestra vida. Intenta alejarte de las personas que te producen estrés o que tienen unas actitudes que te perjudican.

