

Cuida tu salud emocional



Somos una
GENERACIÓN
de mujeres fuertes
que cuidan su salud

La salud emocional y la autoestima

se convierten en **sinónimo de sentirse bien**, encontrando la armonía de lo que piensas, sientes y proyectas.



¿Qué es la Autoestima?

Es la forma en que cada persona se valora a sí misma, como se siente respecto a su apariencia, como son sus aptitudes y actitudes, como se proyecta ante los demás y cómo se siente valorada por el resto del mundo.

En pocas palabras, es el mundo interno de cada ser y como se evidencia a través de sus conductas y sentimientos.





¿Qué es la salud emocional?

Es el manejo adecuado que se le da a las emociones y sentimientos. En muchos casos existen crisis que nublan los pensamientos y no se comprende el significado de salud en mente y cuerpo, es allí donde se debe consultar con un experto para lograr encontrar ese equilibrio de sentirse bien con uno mismo y con los demás.

A esto se le suma el llevar una vida sana y activa, en la que se puedan incorporar actividades que logren reconocer las emociones y sentimientos, de modo que permita expresarlas sanamente.

Consejos para tener una *mejor salud emocional*

Expresa lo que sientes:

Guardar tus sentimientos hará que desperdices energía, podría causar problemas en las relaciones interpersonales, trabajo o escuela. Así que si hay algo que quieres decir, simplemente exprésalo con asertividad y respeto.

Piensa antes de actuar:

Aunque sientas emociones fuertes, es importante que te tomes el tiempo para pensar las cosas, entender el sentimiento que te genera y así poder tomar decisiones.

Mantén el equilibrio en tu vida:

Dedica tiempo a tus planes y proyectos personales, comparte con las personas que quieres y realiza actividades que disfrutes y te ayuden a fortalecer tus habilidades.

Cuida tu salud física:

Planea una rutina de 30 minutos al día con los ejercicios que más disfrutas hacer, aliméntate saludablemente y cumple tus chequeos médicos para reconocer cambios en tu salud.

Evita situaciones de estrés:

Algunas veces es difícil mantenernos alejados de momentos estresantes, para superarlos recurre a métodos relajantes, como la respiración profunda, la meditación y la ayuda de profesionales.



Consejos para subir tu Autoestima

Listado con tus virtudes:

Haz un checklist donde identifiques cuáles son tus fortalezas, que es lo que más te gusta de ti, que actos te han hecho sentir orgullosa de ti misma, identifica si te consideras sociable, amorosa, etc.

Consientete:

Mírate al espejo y halágate, dedícate espacios para sentirte bien, escucha tu música favorita, hazte mascarillas faciales, ejercítate, autoinvítate una chocolatina o un día de spa.

Afirma lo que quieres en tu vida:

Deja el negativismo a un lado y declara todas las mañana que tendrás un maravilloso día, afirma que te sientes bien con lo que eres y tienes, afirma que amas tu cuerpo y tu esencia.

**Aquí te dejamos
algunas frases que te harán
sentirte más segura
y positiva:**

Yo puedo con todo lo que me proponga

Mi felicidad depende solo de mí

Soy guapa, inteligente, fuerte y simpática

Me perdono por mis defectos y me quiero por mis virtudes





Mantente alerta a estas señales, si las estas padeciendo, consulta a tu médico

Intranquilidad y nerviosismo
hipersensibilidad
Cambios de humor repentinos
Desespero
Cansancio físico
Dolor de cabeza
Insomnio
Fallas en la memoria
Temblor en las extremidades

**Recuerda que puedes agendar tus citas
en nuestros canales de atención:**

Transacciones Salud
Línea de Atención de tu ciudad
Lina asistente virtual por WhatsApp
+5714441234

Beneficios de tener buena autoestima y una salud emocional sana

- Al tener un bienestar íntegro entre cuerpo, alma y mente, incrementarás la capacidad de entender y analizar tus emociones, controlando lo que piensas y proyectas.
- Tendrás una mejor capacidad de enfrentar y solucionar los problemas.
- Encontrarás habilidades que quizás pensaste que no tenías, explóralas y llévalas al límite.



Cuando te sientes bien,
te ves mejor

