

El bienestar emocional es tan importante como el físico. **Sentirse bien con uno mismo y con los que le rodean** es parte fundamental para disfrutar de una vida plena y feliz.

Ahora te contamos **cómo puedes mejorar tu bienestar emocional.**

**¡ÁNIMO Y NO SEAS CABRA!**



**NO SEAS CABRA  
¡Y MEJORA TU BIENESTAR  
EMOCIONAL!**

[ Logo entidad ]

Fundación **mapfre**

*Elige*  
vivir mejor

**SER CABRA  
MOJA**



**SI CALMAS TUS  
NERVIOS SALTANDO  
DE ROCA  
EN ROCA**

**SI NO ES TU CASO,  
NO SEAS CABRA  
¡Y MEJORA TU BIENESTAR  
EMOCIONAL!**

[ Logo entidad ]

Fundación **mapfre**



## 1 SER AGRADECIDO TE PUEDE AYUDAR

La gratitud se puede definir como la capacidad de ser consciente de las cosas buenas que nos suceden o que los demás hacen por nosotros, y ser capaz de expresarlo si procede.

- ¿Qué nos aporta la gratitud? La gratitud promueve la cercanía entre las personas. A todos nos gusta que nos den las gracias y que se valoren los esfuerzos que hacemos por los demás.
- Apreciar los aprendizajes que hemos podido desarrollar tras haber superado una adversidad, es otro ejercicio de gratitud que nos ayuda a afrontar situaciones estresantes.
- La gratitud puede ser una gran aliada ante situaciones de incertidumbre. Agradecer y disfrutar de lo que tenemos ahora nos ayudará a no echar de menos lo que teníamos en el pasado o a preocuparnos por el futuro.

Algunos ejercicios que puedes poner en práctica son:

- Apuntar cada día tres motivos por los que te sientas agradecido.
- Hacer explícita tu gratitud comunicándosela de forma sincera al menos a una persona cada día (por email, por whatsapp o personalmente).
- Pensar en alguien de tu pasado a quien te sientas especialmente agradecido y escribirle una carta (no es necesario que se la envíes si no quieres, aunque seguro que le hará ilusión recibirla).



## 2 LAS EMOCIONES POSITIVAS SON BUENAS PARA LA SALUD

- Múltiples estudios han demostrado que la afectividad positiva está asociada a niveles más bajos de cortisol, una tasa cardíaca más baja, una menor presión sistólica y una menor respuesta al estrés. Además, las emociones positivas no solo contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedad, sino que facilitan la recuperación de diferentes enfermedades.
- Emociones como el temor, la tristeza o la ira, resultan incómodas para casi todas las personas pero pueden ser útiles ya que facilitan la supervivencia. Experimentar de forma persistente estas emociones ya no es tan saludable. La investigación ha mostrado que pueden generar, o al menos incrementar, la probabilidad de problemas en el sistema digestivo, dermatológicos e incluso cardíacos. La influencia a medio y largo plazo de la ira, el estrés y la depresión en la aparición de trastornos cardiovasculares ha sido ampliamente documentada.
- Además, las personas bajo un estado emocional más positivo tienden a cuidar más su salud, llevando a cabo un mayor número de conductas saludables como el cuidado de la alimentación, el descanso y el ejercicio físico.
- Las personas más optimistas o con más emociones positivas tienden a generar ante situaciones de estrés una mejor respuesta inmune que les protege de sus efectos adversos en el organismo.



## 3 DECÁLOGO PARA DISFRUTAR DE LA VIDA

- Disfrutar de la vida implica tener una vida rica en experiencias gratificantes de todo tipo.
- La capacidad de disfrute se puede entrenar y cultivar. A veces para disfrutar más y mejor hay que invertir algo de tiempo y esfuerzo.
- Para disfrutar de la vida hay que tener un mínimo de satisfacción con uno mismo y con la vida.
- Es crucial generar hábitos que nos permitan apreciar las muchas experiencias positivas accesibles a lo largo de un día cualquiera.
- El disfrute a veces está enmascarado tras situaciones completamente cotidianas: un paisaje, un abrazo, un olor, una buena comida...
- El disfrute lo asociamos a menudo a actividades pasivas pero no hay que olvidar que el disfrute activo es incluso más importante.
- El estrés reduce nuestra sensibilidad a la gratificación lo cual hace que se nos "olvide" encontrar momentos de disfrute.
- Las habilidades de "saboreo" (ser consciente cada momento...) permiten aumentar la capacidad de disfrute gracias a la toma de conciencia de las sensaciones corporales y el centrarse en el aquí y en el ahora justo antes de la experiencia de disfrute.
- Compartir con otros el disfrute lo multiplica.
- A mayor capacidad de agradecimiento, mayores posibilidades de disfrutar de las cosas pequeñas.

