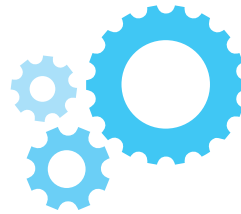


Sent-te millor i connecta



El **benestar emocional** contribueix per si mateix a **millorar la nostra salut**.
Sentir-se bé, a més, motiva per adoptar estils de vida més saludables

Les emocions influeixen en el teu estil de vida



Quan et sents bé, tens més ganes de cuidar-te, estàs més motivat/motivada per fer activitat física o et resulta més fàcil alimentar-te de manera saludable. Alhora, mantenir un estil de vida que incorpora activitat física, descansar bé o menjar de manera sana farà que augmentin les teves emocions positives.

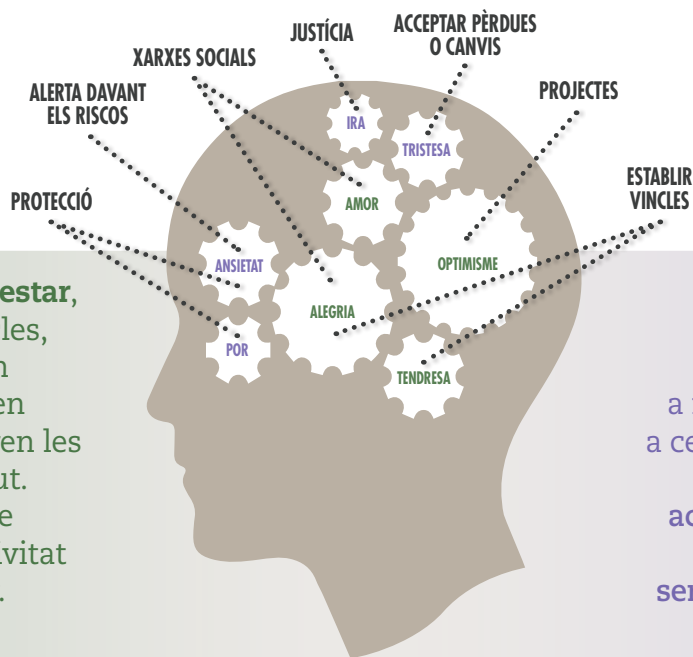
Estar bé emocionalment ens permet poder funcionar en societat i respondre a les exigències de la vida quotidiana. Com més bé gestionis les teves emocions, més capacitat tindràs per gaudir de la vida, lliurar contra l'estrès i centrar-te en les prioritats personals importants.

Què sabem de les emocions?

Experimentam emocions quan reaccionam davant d'una cosa que succeeix al voltant o dins de nosaltres.
Totes les emocions són necessàries: és important sentir-les i expressar-les.
Així com les gestionem influirà en la nostra manera de pensar, actuar i relacionar-nos amb els altres.

Les emocions positives

formen part del nostre benestar, ens ajuden a establir vincles, a fer projectes, faciliten el rendiment, afavoreixen el control de l'estrès i milloren les relacions socials i la salut. Cal **potenciar-les**, ja que augmenten la nostra creativitat i ens ajuden a avançar.



Les emocions negatives

ens ajuden a restablir l'equilibri, a acceptar la pèrdua i el canvi, a reaccionar, a protegir-nos, a cercar solucions a problemes concrets... És important **acceptar i expressar** aquest tipus d'emocions, però **sense aferrar-s'hi** més temps del que ens siguin útils.

Si identifies, reconeixes i acceptes les teves emocions, encara que siguin negatives, et serà més fàcil aconseguir gestionar-les i controlar-les amb eficàcia.

Dona un tomb a la teva manera de pensar!

Sentir-se bé és una cosa sobre la qual pots influir

CONNECTA



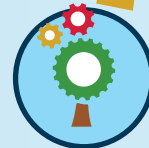
...AMB TU MATEIX/MATEIXA

- ▶ **Sigues conscient** del que vius, del que està passant a cada moment, de com et sents i de les teves emocions. T'ajudarà a gaudir més del que t'envolta i a conèixer-te millor.
- ▶ **Gaudeix** del moment i valora les petites coses que la vida ens dona.
- ▶ **Estima't i accepta't** com ets, amb tolerància, humor i molt d'amor.
- ▶ No deixis d'**aprendre coses noves**: millorarà la teva autoestima i la confiança en tu mateix/mateixa.
- ▶ **Treballa les teves emocions**. Si alguna situació et produeix malestar, intenta identificar la causa que l'origina i controlar els pensaments que et disparen l'ansietat. Prova de canviar allò que puguis canviar i, si no pots, almenys procura mirar-ho des d'un altre punt de vista. Intenta relativitzar.
- ▶ **Dedica una estona** al final del dia a pensar en tot allò que t'ha passat i intenta treure'n coses bones.



...AMB ELS ALTRES

- ▶ **Relaciona't** amb qui tens al voltant: família, amigats, veïnats/veïnades o companys/companyes de feina. Podràs intercanviar-hi emocions, experiències i sentiments.
- ▶ **Sigues amable**. Basta amb petits gestos, com somriure o donar les gràcies.
- ▶ **Crea o reforça xarxes socials**. Ajudar, donar suport i treballar amb els altres amb un objectiu comú és bo per al nostre benestar emocional, a més d'ajudar a reforçar o crear relacions socials.
- ▶ **Expressa les teves emocions positives**: t'ajudarà a fomentar-les.
- ▶ **Comparteix** el que sents: explicar el que et passa t'ajudarà a afrontar millor els problemes. Demana ajuda a les persones amb qui tens confiança.
- ▶ **Ajuda't** de la gent que t'envolta. Deixa't ajudar i recorda que tu també et sents millor quan ajudes els teus familiars i les teves amigats.



...AMB L'ENTORN

- ▶ **Gaudeix del teu entorn**, atura't a mirar el que hi ha al teu voltant i intenta aprendre a valorar-ho.
- ▶ Els **espais verds** i la natura milloren el nostre estat d'ànim. A més, fer activitats a l'aire lliure aporta beneficis al teu benestar emocional.
- ▶ Coneix **el teu barri**: localitza-hi els recursos i les activitats que hi ha a prop i que et poden ajudar a sentir-te millor: parcs, centres culturals, centres de dia, biblioteques, poliesportius, associacions...

Tot i que hi ha aspectes que no podem controlar, si provam de ser optimistes i ens centram en les coses bones que ens passen, ens sentirem millor i això repercutirà positivament en la nostra salut.

Si ho necessites, al teu centre de salut et podem ajudar

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Hi trobaràs molta d'informació, reforçada amb vídeos, guies i eines d'autoavaluació per ajudar-te a entendre i aprendre a controlar les emocions.

WEB
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

També podràs trobar quins recursos hi ha disponibles a la teva zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

