

# EL BIENESTAR EMOCIONAL

*para tu salud*

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



AGENDA  
2030

# La salud emocional

La **SALUD EMOCIONAL** nos permite afrontar las tensiones de la vida sin sentirnos superados, mantener nuestras relaciones personales y cumplir con las actividades habituales de una forma adecuada.



El **BIENESTAR EMOCIONAL** supone sentirnos bien, cuidar nuestros pensamientos para que no nos dañen, disfrutar de los pequeños placeres cotidianos, compartir con los demás, escuchar a quienes nos rodean...

**MALESTAR EMOCIONAL.** En nuestra vida siempre existen de manera natural las **dificultades: problemas, desencuentros, enfermedades, pérdidas...**

Ante ellas, muchas personas podemos sentir **nerviosismo, preocupación, desánimo, falta de concentración, de energía y de motivación**, para las tareas cotidianas. Casi siempre **es una respuesta pasajera** relacionada con las dificultades que estamos viviendo.

Las **EMOCIONES** son la “energía” que nos empuja a actuar para afrontar las situaciones de la vida, que las activan. La persona responde y esta respuesta tiene sus consecuencias. La emoción no aparece de la nada, aunque en alguna ocasión lo pueda parecer.

**Todas son útiles y necesarias para la vida**, también las que no son agradables, y muchas veces tratamos de evitarlas en vez de escuchar lo que nos están diciendo. **Son una señal de que algo nos ocurre** y nos ayudan a:

- **Evaluar** la situación.
- **Identificar** si algo es importante para estar mejor.
- **Conocer** cómo están nuestras relaciones.
- **Informar** a los demás de cómo estamos y qué queremos.
- **Aprender** de las experiencias.
- **Tomar decisiones** adecuadas.



# Afrontar las emociones

## ¿Qué nos dicen las emociones?

Las emociones y sentimientos que vivimos son **diversos**. Algunas suelen resultar más agradables (alegría, calma, seguridad, sorpresa, amor, afecto...) y otras menos (miedo, enfado, ansiedad, culpa, tristeza, vergüenza, frustración, odio...).

Todas son **igualmente útiles** y nos dicen cosas:

- **Miedo:** Nos prepara ante un peligro, para actuar rápidamente.
- **Ansiedad:** Nos prepara ante amenazas o peligros futuros.
- **Enfado:** Ayuda a defendernos, a decir no, a defender nuestros derechos.
- **Tristeza:** Ante una pérdida, nos lleva a disminuir la actividad para poder asumirla.
- **Sorpresa:** Facilita actuaciones adecuadas ante cambios inesperados, focalizando nuestra atención en ellos.
- **Alegría:** Nos hace crecer, desarrollarnos, crear vínculos sociales, tener creatividad, participar, descubrir, motivar y esforzarnos.



**TODAS LAS EMOCIONES SON ÚTILES**  
**ES IMPORTANTE ESCUCHAR LO QUE NOS DICEN**  
**LA SITUACIÓN Y**

## ¿Cómo las afrontamos?

Para afrontar las experiencias emocionales desde el autocuidado, es fundamental ser consciente de lo que nos pasa y abordar nuestras **sensaciones** (lo que siento, emociones, síntomas físicos), **pensamientos** (lo que pienso) y **comportamientos** (lo que hago):

### EMOCIÓN INTENSA

- **Identificarla.** Ponerle nombre. Ser consciente de los pensamientos y comportamientos que aparecen con ella.
- **Aceptarla** sin juzgarla. Evitarla y rechazarla nos hace sentir mal.
- **Abordarla:** Hablar con personas de confianza.

### PENSAMIENTOS DAÑINOS

- **Reconocer** magnificaciones: “es terrible, es imposible, no puedo, soy incapaz, seguro que sale mal...”.
- **Identificar** el pensamiento que nos daña e intentar racionalizarlo.

### COMPORTAMIENTOS

- **Evitar** comportamientos de escape/evitación que a corto plazo pueden ayudar a estar mejor, pero a medio plazo generan problemas y malestar (consumo de tóxicos o alcohol, comer compulsivamente, autolesionarse...).
- **Intentar resolver** el problema que exista.

**ES Y NECESARIAS PARA LA VIDA.  
LOS DICEN PARA PODER AFRONTAR  
CUIDARNOS**

# ¿Qué nos puede ayudar?

**Desarrollar estilos de vida saludables** de autocuidado: de alimentación, sueño, actividad física... hacen que estemos menos vulnerables.

## Organizar el día a día.

- **Establecer rutinas** de vida **evitando el sedentarismo**.
- **Realizar actividades agradables**: dibujar, cocinar, leer, coser, ver la televisión, cine...

**Contactar con los demás**: **Relacionarnos** con las personas de nuestro entorno, amistades, familia. **Participar en actividades** sociales y formativas. **Si lo estamos pasando mal**, hablar con alguien de nuestra confianza y compartirlo puede ayudar.

**Gestionar la ansiedad excesiva**. Evitar que aumente, con cosas que aporten tranquilidad.

- **No intentar** hacer todo a la vez.
- Buscar **formas sencillas de relajarse**: tumbarse, cerrar los ojos, respirar lentamente...

## Gestionar las preocupaciones.

- **Hacer frente** a las situaciones en la medida que se vayan produciendo, intentando no magnificarlas.
- **Asumir** que hay situaciones que dependen de ti y otras que no.



## Resolver los problemas.

- **Los problemas forman parte de la vida**. Y afectan a nuestro bienestar emocional.
- Para resolverlos es útil **tomar decisiones y realizar acciones**, pero a veces nos encontramos con **obstáculos** para ello, como: precipitarnos, miedo a cometer errores, aplazar las decisiones y la búsqueda de soluciones, intentar resolver problemas que no dependen de nosotros, no tener en cuenta nuestras reacciones emocionales.

# Pedir ayuda

Para afrontar el malestar emocional es importante:

- **Pedir ayuda a las personas de confianza**, para poder dar respuesta a nuestras necesidades básicas y resolver problemas.
- **Buscar más información** que nos pueda ayudar en la autogestión del malestar: autocuidado, regulación emocional, resolución de problemas, mantener relaciones sociales sanas...
- **Acudir a servicios de nuestro entorno** (centros de salud, servicios municipales...) para desarrollar estilos de vida saludables.
- **Buscar apoyo en los recursos de la comunidad:** asociaciones, grupos de auto-apoyo, Servicios Sociales, centro educativo...
- **Buscar ayuda profesional** ante síntomas muy intensos, dificultad para realizar las actividades cotidianas, aumento del consumo de alcohol o automedicación, si nos cuesta relacionarnos o no descansamos adecuadamente.

En el centro de salud, **los distintos profesionales podrán ayudarnos** y nos derivarán a ayuda especializada si es necesario.



## Para más información:

Gerencia de Salud Mental  
Servicio Navarro de Salud Osasunbidea  
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de  
Atención Primaria  
Tel. 848 42 93 51

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Tel. 848 42 34 50

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

