

María Becerril



Coach certificada de salud
y terapia con PNL

¿SE LLEVAN BIEN TUS EMOCIONES Y TU SALUD?

La Organización Mundial de la Salud define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Por lo tanto, la Salud es un concepto amplio que incluye diferentes dimensiones del ser humano; su cuerpo físico, la parte mental/emocional y la parte espiritual. Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas áreas nos facilitará el poder funcionar en el día a día y tener la vitalidad y energía para ser productivos y tener éxito en diversos aspectos de nuestra vida.

La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo; es nuestro caparazón, es el vehículo en el que tendremos que vivir desde el día de nuestro nacimiento hasta que nos muramos; por ello, para asegurarnos poder llegar lo más lejos posible en la vida, tendremos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera y de forma integral.

Es necesario vigilar nuestra nutrición, curar las enfermedades y lo que es más importante, prevenirlas. También nuestro bienestar emocional está directamente relacionado con la parte física y no sere-

mos capaces de soportar toda la carga emocional sin resistencia física, por ello el dicho mente sana en cuerpo sano, es de estricta aplicación.

La salud espiritual resulta difícil de definir porque tiene un significado diferente para cada persona. Para algunos, es la religión, para otros, la espiritualidad que se fundamenta en la armonía que sienten con la naturaleza o la conexión con algo más trascendente que uno mismo. En cualquier caso, lo verdaderamente importante en este ámbito es ser capaces de vivir de acuerdo a nuestras creencias y convicciones.

¿Qué es la Salud Emocional?

La salud emocional surge de saber manejar de forma responsable nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, aceptándolos y aprovechando la energía que generan para ponerlos al servicio de nuestros valores y nuestra vida. Las personas emocionalmente sanas se sienten bien acerca de sí mismos, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

En cada persona opera una cadena de "pensamiento, sentimiento, emoción y acción" y afecta a muchos aspectos de la vida, así como la persona afecta a muchos aspectos de las emociones. El Dr. Maurice Elías dice: "Las emociones son los sistemas que alertan al ser humano sobre lo realmente les sucede". Podríamos verlas como los indicadores más fia-

bles de cómo nos van las cosas que ayudan a mantenernos sobre la pista de las cosas y nos aseguran que en la vida nos guiamos por algo más que nuestras meras facultades intelectuales de percepción, razón o memoria.

Las emociones no son un ente vacío, ocasionan reacciones físicas y psicológicas.

Las emociones basadas en el miedo o en el amor estimulan la liberación de sustancias químicas internas muy distintas, que impactan negativa o positivamente en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Por otro lado, si la salud emocional no está equilibrada pueden desencadenarse procesos de depresión, ansiedad crónica, o comportamientos adictivos, dependencias, etc.

Conclusiones

Por todo ello, resulta fundamental conocer como tus emociones afectan a tu equilibrio vital y a tu salud.

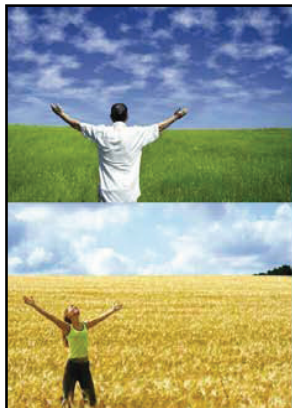
No puedes cambiar o controlar las emociones, ¡las emociones ocurren, se tienen!

Lo que sí debes aprender a reconocerlas, ponerles un nombre, sentirlas, regularlas y prevenir males mayores a tiempo.

Porque una vez que eres capaz de reconocer tus diferentes emociones, la posibilidad de controlarlas es mucho mayor y de esta forma, las emociones podrán guiar todas las actitudes de tu vida hacia pensamientos y hábitos constructivos, que mejoren el bienestar que quieres y puedes alcanzar.

e-mail: boletinricantino@yahoo.es

www.boletinricantino.com



emociones saludables

Consigue a través de sesiones de Coaching de Salud y PNL:

- Gestionar mejor tus emociones, reduciendo tu ansiedad
- Eliminar el impacto del estrés
- Identificar tus emociones negativas
- Transformar el dolor en crecimiento
- Potenciar tus relaciones y tu entorno
- Mejorar tu autoestima y superar tus miedos
- Enfocar tus emociones para conseguir tus objetivos vitales

Toma el control de tus emociones
e infórmate sobre
como reservar tu primera sesión
(presencial en Tres Cantos o telefónica),
llamando al **639.48.19.87**
o escribiendo a
emociones@salutis.es

Síguenos y descubre herramientas
para una vida más saludable en: www.facebook.com/EmocionesSaludables
[@emocionesalud](https://www.instagram.com/emocionesalud)

salutis