

Emotional Wellness Checklist

Emotional wellness is the ability to successfully handle life's stresses and adapt to change and difficult times. Here are tips for improving your emotional health:



BRIGHTEN YOUR OUTLOOK

People who are emotionally well, experts say, have fewer negative emotions and are able to bounce back from difficulties faster. This quality is called resilience. Another sign of emotional wellness is being able to hold onto positive emotions longer and appreciate the good times.

To develop a more positive mindset:

- Remember your good deeds.
- Forgive yourself.
- Spend more time with your friends.
- Explore your beliefs about the meaning and purpose of life.
- Develop healthy physical habits.



REDUCE STRESS

Everyone feels stressed from time to time. Stress can give you a rush of energy when it's needed most. But if stress lasts a long time—a condition known as chronic stress—those "high alert" changes become harmful rather than helpful. Learning healthy ways to cope with stress can also boost your resilience.

To help manage your stress:

- Get enough sleep.
- Exercise regularly.
- Build a social support network.
- Set priorities.
- Think positive.
- Try relaxation methods.
- Seek help.



GET QUALITY SLEEP

To fit in everything we want to do in our day, we often sacrifice sleep. But sleep affects both mental and physical health. It's vital to your well-being. When you're tired, you can't function at your best. Sleep helps you think more clearly, have quicker reflexes and focus better. Take steps to make sure you regularly get a good night's sleep.

To get better quality sleep:

- Go to bed and get up each day at the same time.
- Sleep in a dark, quiet place.
- Exercise daily.
- Limit the use of electronics.
- Relax before bedtime.
- Avoid alcohol, nicotine, & stimulants late in the day.
- Consult a health care professional if you have ongoing sleep problems.

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



ILUMINAR SU PERSPECTIVA

Las personas que están emocionalmente bien, dicen los expertos, tienen menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Otro signo de bienestar emocional es poder retener las emociones positivas durante más tiempo y apreciar los buenos momentos.

Para desarrollar una mentalidad más positiva:

- Recuerde sus buenas obras.
- Perdónese a usted mismo.
- Pase más tiempo con sus amigos.
- Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.
- Desarrolle hábitos físicos saludables.



REDUCIR EL ESTRÉS

Todos se sienten estresados de vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de "alerta máxima" se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

Para ayudar a controlar su estrés:

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.
- Construya una red de apoyo social.
- Establezca prioridades.
- Piense positivo.
- Pruebe los métodos de relajación.
- Busque ayuda.



PROCURAR UN SUEÑO DE CALIDAD

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.

Para obtener un sueño de mejor calidad:

- Acuéstese y levántese todos los días a la misma hora.
- Duerma en un lugar oscuro y tranquilo.
- Ejercítese diariamente.
- Limite el uso de productos electrónicos.
- Relájese antes de acostarse.
- Evite el alcohol, la nicotina y los estimulantes a altas horas del día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.