



5 Consejos para Aumentar su Bienestar Emocional

Ya sea que usted esté lidiando con los obstáculos que nos pone la vida o manteniéndose firme como un modelo de positividad, estos son cinco consejos para aumentar su bienestar emocional:

- 1. Haga de la diversión un hábito**—No limite la diversión a los fines de semana. Comprométase a realizar actividades que le hagan sonreír para reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.
- 2. Ponga en práctica la gratitud**—Cuando ayudamos a los necesitados o reconocemos lo que otras personas hacen por nosotros, podemos reforzar nuestra autoestima, el sentido de positividad y la conexión emocional.
- 3. Camine bajo los rayos del sol**—Salga al exterior y reciba un poco de vitamina D. Si usted hace ejercicio bajo la luz del día, ayudará a liberar ciertos compuestos en el cerebro que mejoran el estado de ánimo.
- 4. Recuerde que la comida también ayuda**—Una dieta rica en vegetales y frutas coloridas, proteínas magras y carbohidratos con un alto contenido de fibra ayuda a controlar los trastornos que afectan al estado de ánimo.
- 5. ¡Está bien no sentirse bien!**—Los trastornos mentales y emocionales, tales como la ansiedad y la depresión, son muy comunes y responden bien al tratamiento si recibimos la ayuda adecuada.

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en **PacificSource.com/emotionalwellness**

