



DECÁLOGO DEL BIENESTAR EMOCIONAL

- 1. Aprende a hablar de ti mismo a los demás.**
 - Intenta identificar y expresar tus sentimientos.
 - Es una de conocerse y de que te conozcan.
- 2. Conócete**
 - Reconoce tus fallos y limitaciones, pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades. Nadie es perfecto.
- 3. Regula tus emociones**
 - Canaliza tu rabia y agresividad. No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor, sé respetuoso y ponte en el lugar del otro.
 - No permitas que el estrés te bloquee.
- 4. Quiérete.**
 - Valora diariamente tus logros y tus aspectos positivos.
 - Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a.
 - Sé optimista en la medida de lo posible.
- 5. Busca actividades con las que disfrutes.**
 - Practica deporte, escucha música, viaja, ayuda a los demás o participa en ONGs.
 - Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.
- 6. Fíjate propósitos en la vida.**
 - Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.
- 7. Relaciónate. Estate conectado.**
 - No te aísles. Enriquecete con nuevas amistades.
 - Protégete de las personas que crees que son dañinas para ti.
- 8. Ten un estilo de vida saludable.**
 - Cuida tu salud física.
 - Haz deporte, aliméntate bien, duerme lo suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.
- 9. Acepta los reveses de la vida.**
 - El sufrimiento forma parte de la condición humana.
 - Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte.
 - Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan.
 - Los problemas no tienen una única solución.

10. Si la situación te supera y te encuentras desbordado: ¡Pide ayuda!

- A un familiar, amigo, profesor, orientador, psicólogo, médico o en una asociación.

**Ana Belén Gallardo Rodrigo
Departamento de Orientación
IES Virgen del Espino**