

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE – NT1 NT2

BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando hablamos de Bienestar Emocional nos referimos al estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena.



¿QUÉ DEBEMOS SABER?

Para lograr el Bienestar Emocional necesitamos encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. **Es la habilidad de poder disfrutar la vida y a la vez de afrontar los problemas diarios** que nos van surgiendo, ya sea tomando decisiones, lidiando y adaptándose a situaciones difíciles o dialogando acerca de nuestras necesidades y deseos.

La vida y las circunstancias cambian continuamente, por tanto nuestro carácter, pensamientos y sentimientos también fluctúan. A veces es normal sentir malestar: triste, preocupado, temeroso o inquieto. Pero estos tipos de sentimientos se convierten en problema cuando empiezan a obstaculizar la vida diaria por un prolongado de tiempo.

LAS EMOCIONES

La emoción es una compleja combinación entre lo que percibes, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas.

<https://www.20minutos.es/noticia/3023504/0/consejos-ser-mas-felices-claves-bienestar/>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo