

## **Hábito: Manejo de emociones y estrés**

**Meta.** Cuido el ambiente en que me desenvuelvo diariamente, mi familia, mis amigos, mi espacio.

**Frase.** Busca condiciones ambientales sanas para mantener una mente sana.

### **Abstract. .**

La salud emocional es un estado de bienestar psicológico personal logrado a través del manejo de nuestras emociones y sentimientos, y está directamente relacionada con recursos internos, y también con factores externos que al mantenerse en estado óptimo la favorecen. Las condiciones de los lugares en que solemos pasar la mayor parte de nuestro día, como la casa y el lugar de trabajo, hemos de considerar mantenerlas en excelente estado, si queremos preservar y fomentar nuestra salud emocional, pues influyen en nuestro estado anímico positiva o negativamente.

### **Artículo:**

La salud emocional es un estado de bienestar psicológico personal logrado a través del manejo de nuestras emociones y sentimientos. Sin embargo, la salud emocional no sólo se relaciona con recursos internos, sino también con variables externas que al mantenerse en estado óptimo lo favorecen. Los lugares en que solemos pasar la mayor parte de nuestro día, la casa y el lugar de trabajo, son espacios que hemos de considerar mantener en excelente estado, si queremos preservar y fomentar nuestra salud emocional, pues influyen en nuestro estado anímico positiva o negativamente.

Buena iluminación...

A menudo se infravalora la influencia que las condiciones de iluminación tienen sobre nuestra capacidad de rendimiento general, pues no solemos percibir esta diferencia debido a que nuestro sistema sensorial es extremadamente flexible. No obstante, la iluminación artificial no alcanza ni por aproximación la intensidad que encontraríamos al aire libre con la luz natural. Por ejemplo, cuando la iluminación es demasiado intensa no podemos reconocer bien lo que aparece en una pantalla de computadora, y cuando hay poca luz disminuye la capacidad de focalización de nuestros ojos. Una iluminación incorrecta nos lleva a forzar la vista y con ello se origina cansancio y agotamiento, que por desconocimiento podemos asociar a otras circunstancias. En la actualidad se considera que una iluminación óptima es la que combina una iluminación ambiente con la iluminación individual del sitio de trabajo o estancias habitacionales en las que se estará llevando a cabo alguna actividad que requiera de nuestra atención visual. La iluminación, sin embargo, no debe ser demasiado intensa, y se deben evitar los contrastes demasiado drásticos y trabajar bajo la sombra. Debe procurarse siempre tener una entrada de luz natural; y en ningún caso, la iluminación debe presentar alternancias o intermitencias.

En cuanto al clima...

El clima también influye en gran medida en nuestro bienestar. Si hace demasiado frío o demasiado calor, si hay demasiada corriente de aire o si el ambiente es demasiado seco pueden presentarse problemas que aunque aparentemente sutiles, interfieren significativamente con nuestro rendimiento. Si la humedad relativa del aire es baja las consecuencias pueden ser escozor de ojos, mucosas resacas, piel irritada y más tendencia a sufrir resfriados. Hay que evitar las corrientes de aire excesivas, sobre todo aquellas dirigidas a partes del cuerpo concretas.

Organización de espacios y cosas...

Mantener la casa ordenada y limpia, la cama tendida y la ropa guardada, son acciones que requieren constantes pero mínimos esfuerzos, y cuyos beneficios a corto plazo son enormes, pues bien se dice que de la vista nace el amor, y es innegable considerar que ver y sentir un lugar agradable, favorece una sensación de bienestar que invita al disfrute.

Tener adornos significativos, como fotografías de seres queridos a la vista, u objetos que evoquen recuerdos agradables, son pequeños detalles que tienen gran influencia en el bienestar psicológico general.

Las plantas vivas, también pueden mejorar el ambiente y son recomendables en cualquier caso, pues aumentan la humedad relativa y filtran sustancias nocivas del aire, además de que hacen mucho más ameno y vivo el espacio en el que nos desenvolvemos diariamente.

¿Qué puedes hacer tú para fortalecer el ambiente que te rodea?