

## Gestión de las Emociones: Estrés, Ansiedad y Tristeza

### 13 de enero: *Día Mundial de la Lucha contra la Depresión*

El Día Mundial de la Lucha contra la Depresión nos invita a reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud emocional. El estrés, la ansiedad y la tristeza son emociones comunes que, si no se manejan adecuadamente, pueden contribuir al desarrollo de trastornos del estado de ánimo como la depresión.

Es crucial aprender a gestionarlas para proteger nuestro bienestar físico y mental.

El estrés surge cuando sentimos que no podemos afrontar las demandas de nuestra vida, mientras que la ansiedad es una preocupación constante por lo que podría suceder. Por su parte, la tristeza es una emoción natural que, si se prolonga, puede llevarnos a sentirnos atrapados en un estado de desánimo profundo. Este Día Mundial es una oportunidad para recordar que pedir ayuda y cuidar nuestras emociones no solo es necesario, sino también valiente.



Para gestionar estas emociones, es esencial adoptar **hábitos de cuidado personal**. *Dormir* lo suficiente, mantener una *dieta equilibrada* y *realizar ejercicio* regularmente son prácticas que mejoran nuestro estado de ánimo. Técnicas como *la respiración profunda* y *la meditación* ayudan a calmarnos y reducir la intensidad de nuestras preocupaciones. Además, *expresar nuestras emociones* a través de conversaciones con personas de confianza o escribiendo en un diario nos permite procesar lo que sentimos y aliviar la carga emocional.

Por ello, queremos invitarte a realizar un ejercicio sencillo cada día para conectar contigo mismo, identificar y gestionar tus emociones. Este hábito diario puede ser una herramienta valiosa para prevenir la acumulación de estrés, ansiedad o tristeza y promover tu bienestar mental:

### **Ejercicio diario: "3 pasos en solo 3 minutos para cuidar tu bienestar emocional"**

- 1. Respira profundamente (1 minuto):** Dedicar este momento a calmar tu cuerpo y mente. Realiza tres respiraciones profundas: inhala durante cuatro segundos, retén cuatro segundos y exhala lentamente en ocho. Esto te ayudará a reducir el estrés y centrarte en el presente.
- 2. Reconoce tus emociones (1 minuto):** Pregúntate cómo te sientes en este momento. Identifica una emoción predominante y acéptala sin juzgarla. Reconocer tus sentimientos es el primer paso para manejarlos.
- 3. Planea una acción positiva (1 minuto):** Piensa en una pequeña acción que puedas realizar para cuidar de ti mismo ese día. Puede ser algo simple como escuchar tu canción favorita, escribir una reflexión, o dar un paseo al aire libre.

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) también recordamos que en tu universidad puedes solicitar ayuda y que “no afrontes en soledad la depresión, la ansiedad o cualquiera de tus emociones desagradables, comparte y busca AYUDA Y COMPAÑÍA.

