



Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

Mensajes Saludables Enero 2025

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

