

Consejos para superar la inestabilidad emocional, por Instituto HES

Conseguir sortear la inestabilidad emocional puede suponer todo un reto para muchas personas. Por eso, el Instituto HES, centro online especializado en el entorno sanitario y el cuidado de la salud en la tercera edad, ofrece tres consejos para que esta tarea no sea un reto insuperable

Superar un estado de inestabilidad emocional puede convertirse en una complicada tarea para muchas personas. Desde Instituto HES, centro formativo online especializado en el entorno sanitario y en el cuidado de la salud en la tercera edad, ofrecen tres consejos para evitar que la mente juegue malas pasadas.

“La estabilidad emocional es uno de los factores más importantes para conservar un estado de bienestar completo”, afirman los expertos del centro educativo. “Por ello debemos prestar atención a nuestras emociones y sentimientos. Estabilidad mental es sinónimo de salud”. Así, explican que no cuidar de este ámbito puede desencadenar, a largo plazo, una depresión o estados de ansiedad.

Desde el centro educativo, donde se puede encontrar formación relacionada con la Psicología Clínica y la Salud Mental, explican que incorporar los siguientes consejos a la rutina diaria puede ser de gran utilidad. “Es una buena forma de prevenir desequilibrios y alejar problemas de salud más graves”.

Deporte y ejercicio, básicos: Parece un mito, pero no lo es. Incorporar 20 minutos diarios de ejercicio permiten que cuerpo y mente se alineen. “Mantener estos ejercicios en la rutina del día a día nos permite sentirnos realizados, lo que repercute en nuestro bienestar mental”, explican los profesionales.

Actitud positiva: Es importante mantener una visión positiva del día a día. Conocer las emociones y sentimientos propios y guiarlos hacia una mirada positiva “ayuda enormemente a mantener un estado de ánimo estable”. producen y asimilándolas para reforzar nuestra actitud y visiones positivas”, apuntan.

Aceptar errores, baches e inconvenientes: A lo largo de la vida ocurren problemas, inconvenientes y baches. “Ser consciente de que es probable de que ocurran este tipo de situaciones ayuda a prevenir la inestabilidad emocional”, acaban desde el centro.

Datos de contacto:

Comunicación HES

910059731

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>