

MALESTAR EMOCIONAL

QUÈ ÉS?

Experiència emocional multifactorial que pot interferir en la capacitat d'afrontar adequadament situacions de diferents àrees de la vida.



TÉ MANIFESTACIONS DIVERSES

FÍSIQUES

Mal de cap, alteració de la son, problemes digestius, molèsties musculars, etc.



EMOCIONALS

Tristor, sensació de buit, nerviosisme, irritabilitat i d'altres.

CAUSES



L'excés de responsabilitat

Percepció que les nostres responsabilitats excedeixen els nostres recursos i, per tant, el temps d'oci es veu afectat.



Acadèmiques

Exigència, frustracions, fracassos, rendiment escolar.



Relacionals

(família, parella, amistats)

Conflictes, separacions, discussions, dificultats econòmiques de l'entorn, malalties, pèrdua d'una persona.



De salut

Diagnòstic d'una patologia, procés de recuperació, medicació, canvi d'hàbits.

El **malestar emocional** sostingut en el temps pot causar **patiment psicològic** i arribar a cursar com a **trastorn mental**.



Sabies que...

Entre el 30-60% de persones que acudeixen a centres d'atenció primària és perquè, entre altres coses, tenen malestar emocional?

BENESTAR SUBJECTIU

QUÈ ÉS?

És l'avaluació que fa una persona de si mateixa en termes **cognitius** (avaluar la seva vida d'acord amb els seus estàndards) i **emocionals** (avaluar el seu estat d'ànim).

EMOCIÓ

(del llatí "e-movere") Una emoció és un **procés** mitjançant el qual l'**organisme s'activa quan detecta algun estímul intern o extern**. L'emoció és quelcom que ens treu del nostre "estat habitual".

BALANÇA BENESTAR-MALESTAR

Les emocions actuen i fluctuen i en funció d'elles podem tenir **sensació subjectiva de benestar o malestar**

El benestar emocional pot conviure amb el malestar emocional.

La balança permet avaluar quin grau de benestar/malestar tenim, posant experiències, vivències, emocions o situacions en un cantó o altre de la balança.

I tu, què posaries a cada costat de la balança?



Per més informació pots contactar amb:

espaijove.assist@fchmcorts.com