

## 13.5: Mantener la salud emocional

---

La **regulación emocional** es la capacidad de controlar con éxito nuestras emociones, lo que requiere esfuerzo, pero la capacidad de hacerlo puede tener importantes resultados de salud positivos. Las respuestas emocionales como la reacción al estrés son útiles para advertirnos sobre el peligro potencial y para movilizar nuestra respuesta ante él, por lo que es bueno que las tengamos. Sin embargo, también necesitamos aprender a controlar y regular nuestras emociones, para evitar que dejen que nuestro comportamiento se salga de control. 54

El **estrés** puede no ser un trastorno, pero si continúa y se vuelve más intenso y debilitante, puede llevar a un trastorno. Experimentamos estrés en nuestra vida cotidiana, incluyendo molestias diarias. Las personas que experimentan fuertes emociones negativas como resultado de estas molestias, exhiben respuestas negativas al estrés. El estrés se puede manejar usando estrategias de afrontamiento y mejorando en la regulación emocional. El mejor antídoto para el estrés es pensar positivamente, divertirse y disfrutar de la compañía de los demás. Las personas que expresan optimismo, autoeficacia y valor tienden a sobrellevar mejor el estrés y experimentar una mejor salud en general. 55

### Colaboradores y Atribuciones

54. *Psicología inicial - Estrés: El asesino invisible* de [Charles Stangor](#) está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#)

55. *Psicología inicial - Resumen del capítulo* por [Charles Stangor](#) está licenciado bajo [CC BY-NC-SA 3.0](#)

---

This page titled [13.5: Mantener la salud emocional](#) is shared under a [CC BY](#) license and was authored, remixed, and/or curated by [Paris, Ricardo, Raymond, & Johnson](#) (College of the Canyons) .