

13.5: Mantener la salud emocional

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

El **Estrés** no puede ser un trastorno, pero si continúa y se vuelve más intenso y debilitante, puede conducir a un trastorno. Experimentamos estrés en nuestra vida cotidiana, incluyendo las molestias diarias. Las personas que experimentan fuertes emociones negativas como resultado de estas molestias, exhiben respuestas de estrés negativo. El estrés puede ser manejado mediante el uso de estrategias de afrontamiento y siendo más efectivos en la regulación emocional. El mejor antídoto para el estrés es pensar positivamente, divertirse y disfrutar de la compañía de otros. Las personas que expresan optimismo, autoeficacia, y valentía tienden a lidiar mejor con el estrés y experimentan una mejor salud en general.⁵⁵

Contribuyentes y atribuciones

54. [Beginning Psychology - Stress: The Unseen Killer](#) por [Charles Stangor](#) se distribuye bajo licencia de [CC BY-NC-SA 3.0](#)

55. [Beginning Psychology - Chapter Summary](#) por [Charles Stangor](#) se distribuye bajo licencia de [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) .