Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



MANEJO DE EMOCIONES

HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental



Expresa tus emociones.

- Las emociones son una reacción de la mente y el cuerpo ante diferentes situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente.
- No hay emociones buenas ni malas, éstas simplemente son una forma de expresar lo que sentimos.
- Si expresas lo que sientes y pides lo que necesitas de manera adecuada, podrás relacionarte mejor con las demás personas.

Para lograrlo, debes:

- Identificar tus emociones, conocer lo que sientes y quieres; al hacerlo, podrás reaccionar de forma adecuada.
- Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso nos hace únicas (os) y especiales.
- Expresa tus emociones de forma positiva, de forma verbal, sin rodeos y sin lastimar.
- Trata de ser congruente entre lo que expresas con tu cuerpo yo que dices con tus palabras.

Modificar algo de nosotras (os) mismas (os) lleva tiempo, no se logra de la noche a la mañana, necesitas hacer un gran esfuerzo, comprométete y planéalo.

- Valórate y aprecia lo que haces.
- Acepta tus defectos y virtudes.
- Reconoce que eres ser humano y busca solucionar tus “faltas”.
- Haz ejercicio: Descarga tu energía con alguna actividad física.
- Aliméntate y duerme bien: Comer saludablemente te da energía para manejar el estrés.
- También es importante dormir por lo menos ocho horas diarias.
- Establece límites: Aprende a decir NO a algunas tareas, para que puedas ser más productiva (o) y exitosa(o) en aquellas que sí elegiste realizar.
- Busca algo que te guste hacer: Escuchar música o platicar con tus amigos(as), ayuda a distraer tus pensamientos de lo que provoca estrés.
- Relájate: Puedes descubrir que un pas tiempo o ciertos ejercicios son relajantes.
- Dialoga amablemente contigo misma(o): Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: “creo que podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido”.
- Conócete, acéptate y valórate.

¿Por qué son importantes las habilidades para el manejo de emociones?

En la medida que aprendemos a reconocer nuestras emociones y a experimentarlas, podremos manejarlas y ser capaces de establecer mejores relaciones y adaptarnos a nuestro entorno.

Relájate y disfruta de la vida.

El estrés hace que te sientas mal física y emocionalmente; puede ocasionarte trastornos alimenticios, alcoholismo, ansiedad por fumar, temblores o sudoración en las manos.

- Para controlar es estrés, tómate un tiempo, relájate y desconéctate de la rutina; haz de este momento una práctica diaria.
- Busca ayuda: Acude con las personas que te quieren y les importas.
- Se positivo(a): El estrés suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.
- Ríete mucho: Reúnete con amigas(os) deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento.
- La risa estimula el corazón y éste todo tu cuerpo.

