

¿CÓMO CAMBIAR UNA EMOCIÓN?

TRES PASOS

para poder cambiar nuestra emoción:

- 1 Aceptar lo ocurrido
- 2 Reconstruir lo vivido.
- 3 Tomar perspectiva.

CÓMO LOGRAR EL AUTOCONTROL?

1. Inspecciona tus pensamientos permanentemente.

Pon atención, toma consciencia de lo que piensas, haces y sientes.

2. Identifica tus reacciones a estímulos externos.

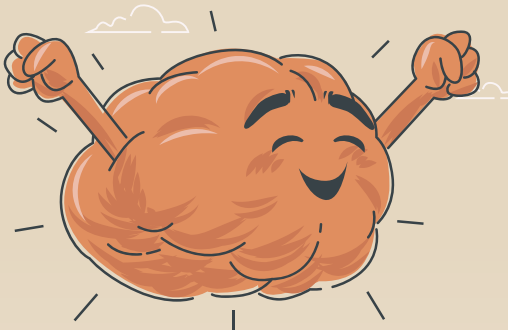
¿Qué te motiva?, ¿Qué te molesta?, ¿Qué te alivia?

3. Activa estímulos positivos para contrarrestar emociones negativas.

Dibuja, corre, pedalea, escribe, lee, has lo que te impulse a sentirte bien.



PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL, MANEJAR EL ESTRÉS Y SER UN PARTICIPANTE ACTIVO EN SU COMUNIDAD, PUEDE INTENTAR ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:



- Desarrolle habilidades de afrontamiento y practique actividades de manejo del estrés, como yoga y meditación.
- Come sano y haz ejercicio.
- Dormir lo suficiente.
- Mantenga conexiones sociales con personas y grupos que sean significativos para usted.
- Voluntario en su comunidad.
- Encuentre cosas que le brinden placer y disfrute, como leer un libro o ver una película, escribir en un diario o participar en una actividad artística.



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud

CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ASOCIACIONES

Tamaulipas
Gobierno del Estado

**Secretaría
de Salud**



Salud mental y emociones

Las emociones son una parte cotidiana de nuestra vida. Son indispensables para nuestra memoria, para tomar decisiones, para realizar juicios y razonamientos, para nuestra conducta, para nuestras relaciones sociales y nuestro bienestar.

EMOCIONES Y SALUD

Cuando se nos presentan grandes problemas (económicos, de pareja) o estresores cotidianos (discusiones familiares o con amigos, exámenes) podemos sentir agobio, ansiedad o tristeza. Cuando nuestro cuerpo se estresa puede presentar alteraciones (dolor de cabeza, problemas estomacales, resfriados) y podemos empezar a tener malos hábitos (fumar, beber, dejar de hacer ejercicio).



CÓMO MANEJAR LAS

EMOCIONES

No es una tarea fácil, pero podemos hacerlo si tratamos de hacernos conscientes de ellas e intentamos identificar de qué emoción se trata.

Cuando se aprende a ser más consciente, es posible darse cuenta de lo mucho que se acelera la mente y cuánto se enfoca en las emociones y situaciones del pasado y lo que viene en el futuro. Luego de notar esos pensamientos, hay que volver al momento presente, y así poder empezar a crear una vida más consciente y más saludable.

SEMÁFORO EMOCIONAL

Podemos utilizar un semáforo emocional para ayudarnos a controlar nuestras emociones:



ROJO: PARARSE

Cuando no podemos controlar nuestras emociones (nos sentimos muy enojados, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos), tenemos que detenernos como un coche frente al semáforo.



AMARILLO: PIENSAS

Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que tenemos enfrente y de lo que estamos sintiendo.



VERDE: SOLUCIONAR

Al pensar surgen alternativas y soluciones al conflicto o problema... Es hora de decidir qué hacer.