

RECUERDA BUSCAR AYUDA

Nosotros también podemos descubrir que el miedo es una oportunidad para encontrar valor, y que la frustración es una oportunidad para encontrar paciencia. La ansiedad puede motivarnos a encontrar paz en nosotros mismos, y la soledad nos alerta a estar más vinculados con otros/as. Al dejar ir la ira, manifestamos compasión.

Confía en tus habilidades para sobrevivir y convertirte en una persona más fuerte con cada experiencia. Tienes la capacidad para superar la crisis en tiempos difíciles.



LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

Tel: 1.800.981.0023

Lenguaje de señas: 787.615.4112
<http://lineapas.assmca.pr.gov>

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: **LINEA988.ORG**

Envía la palabra "Ayuda" al 988
para textear desde tu celular.

La Línea PAS y la Línea 988
están disponibles las 24 horas del día,
todos los días del año de forma gratuita y
confidencial. Los servicios están
disponibles para conectarte con alguien
que está listo para apoyarte.



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



/AssmcaOnline

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo. Juan
Sánchez, Bayamón, PR 00960
Tel. 787.763.7575



LA MOCHILA EMOCIONAL

ASSMCA... Más cerca de ti.

LA MOCHILA EMOCIONAL

El ser humano llega al mundo desprovisto de herramientas que deben ser adquiridas a medida que va creciendo y aprendiendo. Es de vital importancia que esas herramientas sean las correctas para hacer de la persona una fuerte y saludable emocionalmente. También para enfrentarse a los acontecimientos que podrían encontrar en el transcurso de la vida.

Por tal razón, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción, ha tomado la iniciativa de crear la Mochila Emocional. Esta mochila contiene herramientas necesarias para manejar las situaciones a las que nos enfrentemos.

Las emociones forman parte de nuestras vidas, y somos la suma de todas las experiencias a las que nos enfrentamos. Por lo tanto, las emociones son necesarias, ya que nos permiten desenvolvernos y actuar conforme a nuestros valores y experiencias vividas.

EL DESARROLLO PERSONAL

Reconocer la intención de cada emoción, en cada situación, es tener la habilidad de tener un buen desarrollo personal. De esta manera, tendremos el poder de cambiar el comportamiento, actuación y manera de ver las cosas, así como reaccionar a ellas.

Todos tenemos una mochila emocional que representa lo que vamos a guardar para fortalecernos a lo largo de nuestra vida. Debe estar repleta de cosas positivas y descartar de ella las fobias, los miedos imaginarios, las amistades tóxicas, recuerdos negativos y todo aquello que provoca tristeza en tú vida.

CONTENIDO DE LA MOCHILA

También existen unos tesoros necesarios para tener una MOCHILA EMOCIONAL completa y funcional.

Aceptación: Es abrirse a la realidad de nuestras vidas, para poder tomar decisiones justas y positivas en el momento presente, superando así nuestras barreras psicológicas.

Paciencia: Es el mejor antídoto contra las dificultades. Su suave y complaciente energía puede llevarnos a aceptar y trabajar con nuestra experiencia y emociones, en lugar de luchar en su contra.

Valentía: Está asociada al valor. Una persona es valiente cuando actúa con decisión y firmeza haciendo frente a sus miedos, inquietudes y dudas.

Actitud Positiva: Es necesario que aprendamos el nuevo hábito de una actitud positiva en todo momento para que alcancemos las metas que nos proponemos. Una actitud positiva, mejora tu autoestima y tus comportamientos para que logres el éxito en todo lo que te propongas.

Esperanza: Vivir esperanzado simplemente significa preocuparse por contribuir y apoyar una evolución positiva de la vida. Esperanza son todas las pequeñas cosas que hacemos cada día para mejorar nuestras vidas. Todo lo que haces contribuye a que tu vida sea optimista. Las personas con altos niveles de esperanza sufren menos estados depresivos, menos ansiedad, y por tanto, sufren menos perturbaciones emocionales. Saben motivarse ante las adversidades.

Calma, paz y serenidad: La calma, la paz, y la serenidad nos ayudarán a conseguir el beneficioso lujo de acumular sosiego, que nos ayudará a prestar atención, reflexionar, meditar de forma introspectiva, observarnos hacia adentro, y evaluar nuestro comportamiento. También, nos ayudará a pensar de forma contemplativa, es decir, valorando y apreciando el mundo exterior que nos rodea y sus circunstancias.

Resiliencia: Es una cualidad muy importante del ser humano que se desarrolla cuando cultivamos el arte de ser flexibles mentalmente. Al igual que un puente construido con materiales resilientes, aguanta los huracanes y terremotos. Los humanos podemos “reconstruirnos” resilientemente para no caer cuando la vida nos sacude, en ocasiones muy duramente. Para ser personas resilientes debemos tomar en consideración lo siguiente:

- Evitar conflictos
- No juzgar
- Pedir perdón
- Ser asertivos
- Aceptar el cambio
- Perdonarte a ti mismo
- Practicar la autoestima
- Cuidar tu cuerpo
- Salir de la zona de “confort”
- No perder energía en lo que no puedes controlar
- Utilizar tiempo sabiamente
- Manejar la crisis con calma
- No depender de otros para realizar tus responsabilidades
- Ser responsables
- Conocerse a ti mismo