

RELÁJATE Y DISFRUTA DE LA VIDA

- + Sé positivo
- + Ríete mucho
- + Haz ejercicio
- + Aliméntate bien
- + Relájate
- + Duerme bien
- + Busca algo que te guste hacer



“AUNQUE NADIE PUEDA
VOLVER ATRÁS
Y HACER UN NUEVO COMIENZO
CUALQUIERA
PUEDE EMPEZAR DE NUEVO
Y HACER UN NUEVO FINAL”

CONTÁCTENOS



LLANOS DE CURUNDÚ
EDIFICIO ALBROOK
CANAL PLAZA
LOCAL N.100



conapred@procuraduria.gob.pa



(507) 524-2912
(507) 524-2911



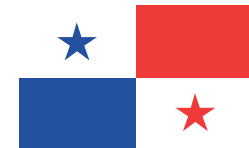
@PGN_PANAMA



COMISIÓN NACIONAL
PARA EL ESTUDIO Y LA PREVENCIÓN DE LOS
DELITOS RELACIONADOS CON DROGAS



HABILIDADES
para el MANEJO de las
EMOCIONES



EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Te permite controlarlas, relajarte y calmarte ante un problema, de manera que puedas pensar y resolver la situación sin estrés o enojo.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Es importante que aprendas a reconocer tus emociones. Si expresas lo que sientes, si pides lo que necesitas, podrás relacionarte mejor con los demás..

IDENTIFICA TUS EMOCIONES



Conocer lo que sientes y quieres, al hacerlo podrás reaccionar de forma adecuada. Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso los hace únicos y especiales.

ACEPTARLAS COMO TUYAS



Reconoce y acepta tus emociones tal y como se presentan.

EXPRESÁLAS DE FORMA POSITIVA

De forma verbal, sin rodeo, sin lastimar. Trata de ser congruente entre lo que expresas con tu cuerpo y lo que dices con tus palabras

CONÓCETE, ACÉPTATE Y VALÓRATE

Tener autoestima significa que te caes bien, que te sientes bien contigo mismo aun cuando cometes errores.



- + Valórate y aprecia lo que haces.
- + Acepta tus defectos y virtudes.
- + Reconoce que eres humano y puedes cometer errores.
- + Di frases como "yo puedo" o "soy capaz de".
- + Evita hacer todo en función de lo que otros esperan.
- + Comunica abiertamente tus necesidades y como quieres que te traten los demás.