

¿Por qué son importantes estas habilidades para la vida?

Porque te permiten controlar las emociones, relajarte y calmarte ante un problema, de manera que puedas pensar y resolver la situación sin estrés ni enojo.

Expresa tus emociones

Para que te desarrolles sanamente, es importante que aprendas a reconocer tus emociones. Si expresas lo que sientes, si pides lo que necesitas, podrás relacionarte mejor con los demás.

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 únicos y especiales.

Aceptarlas como tuyas: Reconoce y acepta tus emociones tal y como se presentan.

Expresarlas de forma positiva: De forma verbal, sin rodeos y 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 aun cuando cometes errores. Significa también que puedes hacer muchas cosas bien.

Modificar algo de nosotros mismos lleva tiempo; no se logra de la noche a la mañana. Necesitas hacer un gran esfuerzo, comprometerte y echarle ganas.

- Valórate y aprecia lo que haces.
- Acepta tus defectos y virtudes.
- Reconoce que eres humano y busca solucionar tus “errores”.
- Di frases como “yo puedo” o “soy capaz de”.
- Sé optimista.
- Evita hacer todo en función de lo que otros esperan.
- Comunica abiertamente tus necesidades y cómo quieres que te traten los demás.

- Solo actúa y di lo que piensas.
- Haz una lista de lo que necesitas para sentirte seguro cada día, y conforme lo vayas logrando, ve tachando lo que ya conseguiste.
- Escribe todas las características positivas que tienes.

Relájate y disfruta de la vida



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

Para controlarlo, tómate un tiempo para relajarte y desconectarte de la rutina; haz de este momento una práctica diaria.

Busca ayuda: Acude con las personas que te quieren y les importa que estés bien.

Sé positivo: El estrés suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.

Ríete mucho: Reúnete con amigos, deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento. La risa estimula el corazón y el corazón a todo el cuerpo.

Haz ejercicio: Siempre es bueno que descargues tus energías en alguna actividad física.

Aliméntate y duerme bien: Comer saludablemente te da energía para manejar el estrés. También es importante dormir lo suficiente, por lo menos ocho horas.

Pon límites: Aprender a decir NO a ciertas tareas puede ayudarte a ser más productivo y exitoso en aquellas que sí elegiste realizar.

Busca algo que te guste hacer: Escuchar música o platicar con tus amigos pueden ayudar a distraer tus pensamientos de lo que te causa estrés.

Relájate: Puedes descubrir que un pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblale a tus músculos y relájalos.

Dialoga amablemente contigo mismo: 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”.

Siempre hay alguien que te puede apoyar...

Te sugerimos acudir al DIF o Centro Nueva Vida de tu comunidad, ahí encontrarás la información y el apoyo que necesitas.

Para obtener mayores informes llama al
Centro de Orientación Telefónica
01800 911 2000

o bien visita la siguiente dirección electrónica:
www.nuevavida.salud.gob.mx

Habilidades para el Manejo de las Emociones

