

# Relájate y disfruta de la vida



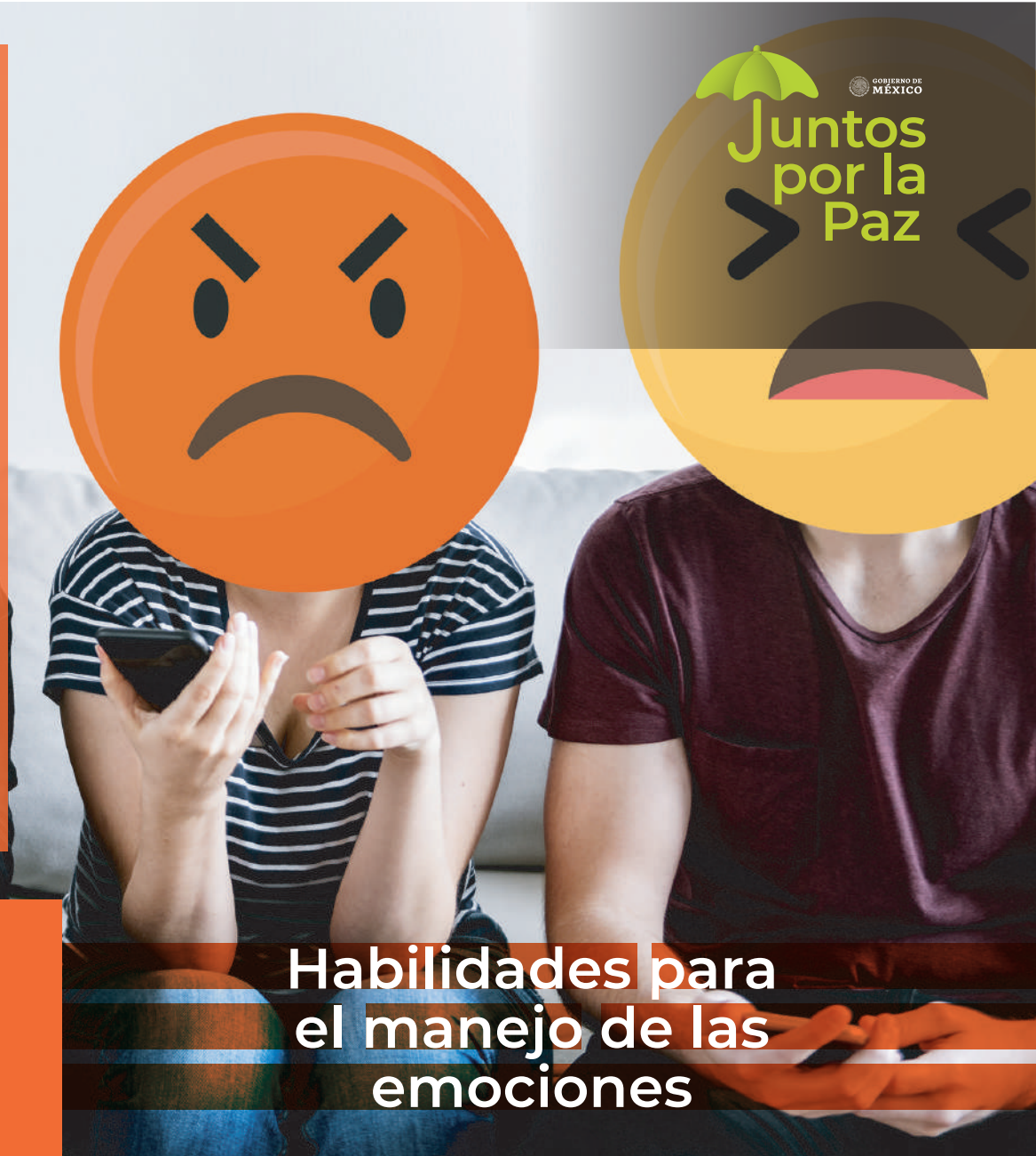
GOBIERNO DE  
MÉXICO

- 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, tomate 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 comienza a tomar medidas para resolverlo que 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.

## ¡Infórmate!

 En la Línea de la Vida  
#QueremosEscucharte

800 911 2000



## Habilidades para el manejo de las emociones



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

**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.

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"

**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 pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblale a tus músculos y relájalos.

**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.

## 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 y lo que dices con tus palabras.**