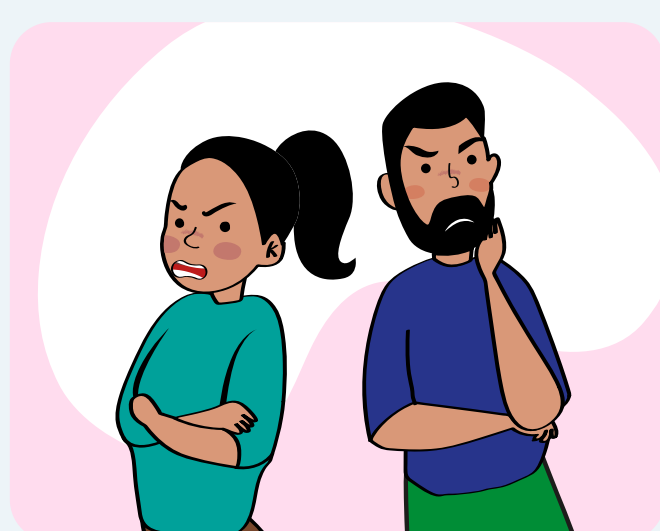
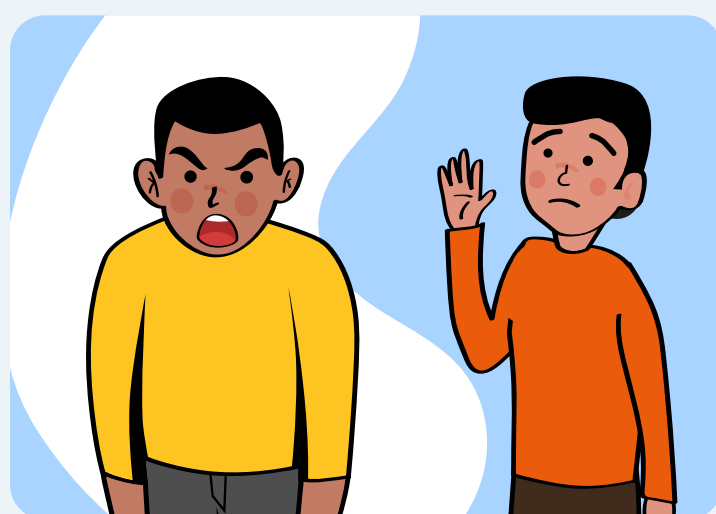
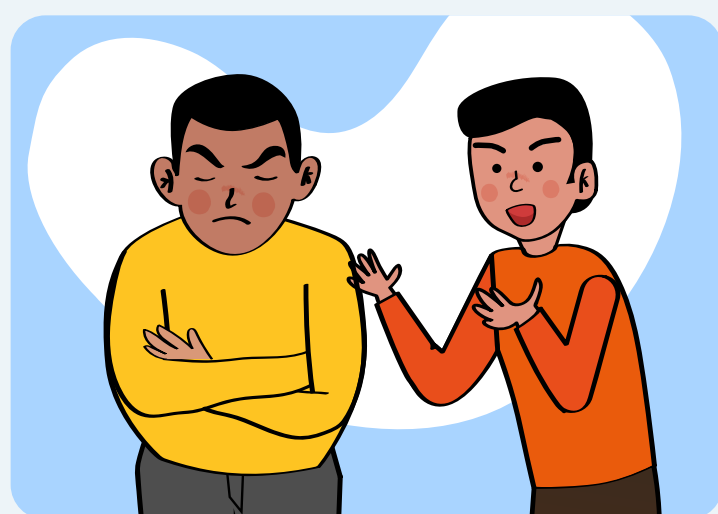


## Recurso 3: Manejando emociones a nuestro favor: ireconoce tus emociones!

El primer paso para manejar nuestras emociones es **reconocerlas** e identificar de qué manera se presentan en nosotras/os, y el segundo paso es **aprender a manejarlas**.



Regular las emociones no es lo mismo que reprimirlas. La represión no es saludable, pues puede causarnos daño a nosotras/os mismas/os o a quienes nos rodean.



### Sabías qué...

Las **emociones negativas** contribuyen a disminuir las defensas del sistema inmunitario y, por lo tanto, predisponen a contraer enfermedades.



En cambio, **las emociones positivas** generan el efecto opuesto y pueden funcionar como una saludable estrategia de prevención.

### No olvides qué...

#### Autorregular

Es la capacidad controlar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.



#### Reprimir

Es impedir que un sentimiento, estado de ánimo o impulso se exprese abiertamente.

