



**Secundaria - Ciclo V** 

APRENDO

• • • • en casa

| educación secundaria

Actividad 3

### 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.



Ministerio de Educación - Dirección General de Educación Básica Regular. (2021). Manejando emociones a nuestro favor: ireconoce tus emociones!

Secundaria. 5to grado. Actividad 3. Recurso 3. Adaptado por Ministerio de Educación - Dirección de Educación Básica Especial.