

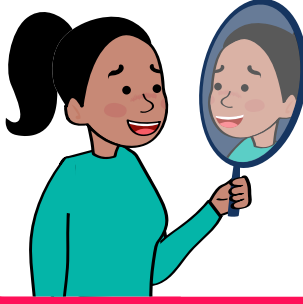
Recurso 1: Cómo superar algunas emociones que nos han marcado en nuestra vida

Debemos fortalecer algunas habilidades que nos permiten enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Aquí te mostramos algunas habilidades que nos permiten autorregular nuestras emociones para establecer relaciones sociales satisfactorias y justas:

1

Conocimiento de mí mismo



A partir de conocerte puedes mejorar ciertas debilidades de tu forma de ser y potenciar algunas fortalezas.

2

Empatía

Es ponerse en el zapato del otro/a. A partir de entender a la otra persona es posible que comprendas otras formas de ser y ser más respetuosa/o.



3

Comunicación efectiva



Tiene que ver con la forma como te expresas, a través del lenguaje verbal y no verbal.

4

Relaciones interpersonales

Iniciar y mantener relaciones cordiales y respetuosas con otros adolescentes, jóvenes, con tu familia, comunidad, barrio y sociedad.



5

Comunicación asertiva y/o toma de decisiones



Es aprender a decir lo que sientes, piensas y quieres a la otra persona, sin lastimarla y respetando tus derechos y los de él/ella.

6

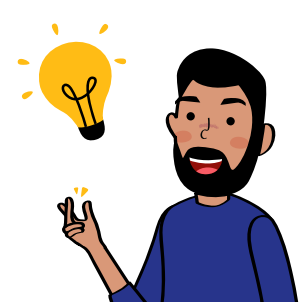
Soluciones de problemas y conflictos

Te permite usar herramientas para enfrentar y hacerte responsable de los problemas cotidianos de la vida.



7

Pensamiento creativo



Es la habilidad para resolver los problemas pensando de manera creativa y propositiva para evitar situaciones complejas.

8

Pensamiento crítico

Esta habilidad te permite analizar la información que te llega a través de los medios de comunicación y por personas, compararlas e identificar, situaciones de riesgo para tu propio bienestar y el de los demás.



9

Manejo disentimientos y emociones



Te ayudará a reconocer tus sentimientos y emociones y entender las de los demás. También te ayudará a controlar emociones de ira, rabia, resentimiento y otras que son nocivas para ti y tu entorno.

10

Manejo de las tensiones y el estrés



Esta habilidad te permite reconocer situaciones que te generan estrés, permitiéndote desarrollar herramientas de relajación. También ayuda a alejarte de espacios o personas tóxicas que te generan angustia, miedo o intranquilidad.

Ser saludable emocionalmente depende casi siempre de tu actitud. Puedes hacer cosas para mantenerte emocionalmente saludable, tener pensamientos positivos, lo que implica dedicar tiempo a cuidar tu autoestima, tu entorno, tus relaciones.

