

# RELÁJATE Y DISFRUTA DE LA VIDA

- + Sé positivo
- + Ríete mucho
- + Haz ejercicio
- + Aliméntate bien
- + Relájate
- + Duerme bien
- + Busca algo que te guste hacer



“AUNQUE NADIE PUEDA  
VOLVER ATRÁS  
Y HACER UN NUEVO COMIENZO  
CUALQUIERA  
PUEDE EMPEZAR DE NUEVO  
Y HACER UN NUEVO FINAL”

## CONTÁCTENOS



LLANOS DE CURUNDÚ  
EDIFICIO ALBROOK  
CANAL PLAZA  
LOCAL N.100



[conapred@procuraduria.gob.pa](mailto:conapred@procuraduria.gob.pa)



(507) 524-2912  
(507) 524-2911



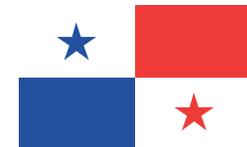
@PGN\_PANAMA



COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL ESTUDIO Y LA PREVENCIÓN DE LOS  
DELITOS RELACIONADOS CON DROGAS



HABILIDADES  
para el MANEJO de las  
EMOCIONES



# EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Te permite controlarlas, relajarte y calmarte ante un problema, de manera que puedas pensar y resolver la situación sin estrés o enojo.



## EXPRESA TUS EMOCIONES

Es importante que aprendas a reconocer tus emociones. Si expresas lo que sientes, si pides lo que necesitas, podrás relacionarte mejor con los demás..

# IDENTIFICA TUS EMOCIONES



Conocer lo que sientes y quieres, al hacerlo podrás reaccionar de forma adecuada. Cada persona tiene su propia manera de sentir, eso los hace únicos y especiales.

## ACEPTARLAS COMO TUYAS



Reconoce y acepta tus emociones tal y como se presentan.

## EXPRESÁLAS DE FORMA POSITIVA

De forma verbal, sin rodeo, 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 contigo mismo aun cuando cometes errores.



- + Valórate y aprecia lo que haces.
- + Acepta tus defectos y virtudes.
- + Reconoce que eres humano y puedes cometer errores.
- + Di frases como "yo puedo" o "soy capaz de".
- + Evita hacer todo en función de lo que otros esperan.
- + Comunica abiertamente tus necesidades y como quieres que te traten los demás.