



¿QUIERES SABER COMO PUEDES MANEJAR TUS EMOCIONES?

1. Entiende tus emociones

Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que sientes y por qué reaccionas de cierta manera en algunas situaciones.

2. Piensa antes de hablar

En el momento es fácil decir todo lo que pensamos, sin embargo más tarde te puedes arrepentir de lo que dijiste. Tomate unos momentos para ordenar sus pensamientos



3. Practica técnicas de relajación

- ✓ Haz ejercicios de respiración profunda
- ✓ Realiza actividades físicas (*ayuda a reducir el estrés y controlar la irritabilidad*)
- ✓ imagina una escena relajante y repite alguna palabra o frase tranquilizante.
- ✓ Escucha música
- ✓ Duerme entre 7 a 9 horas diarias.

4. Usa el humor para liberar la tensión

Deje que su sentido del humor le ayude a enfrentar el conflicto



5. Aceptate y confía en ti

- ✓ *Eres capaz* de tener una mentalidad optimista que te permite crecer constantemente.
- ✓ No te culpes
- ✓ Piensa en alternativas
- ✓ Puedes equivocarte
- ✓ No estas solo/a

