

# AUTOCONTROL/MANEJO DE LAS EMOCIONES



## APRENDE A DESCONECTAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- 1.- Inhalar por la nariz durante 4 segundos y sienta cómo se expande su vientre.
- 2.- Aguanta la respiración 7 segundos.
- 3.- Al exhalar, preste atención a la sensación de liberación cuando su vientre baja.



## NO NIEGUES LO QUE SIENTES.

Es posible que no desees contarles a otras personas sobre tus sentimientos, simplemente ponerles un nombre es mucho mejor que hacer de cuenta que no existen



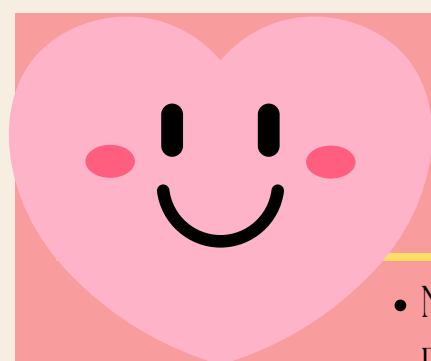
## FAVORECE LAS EMOCIONES POSITIVAS.

Crea el hábito de descubrir las cosas buenas de tu vida y concentrarte en ellas; incluso cuando te sientas mal, puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo.



## ACEPTA TODAS TUS EMOCIONES COMO NATURALES Y COMPENSIBLES.

No te juzgues por las emociones que sientes. Es normal que las sientas. Reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superarlo; por lo tanto, no seas tan duro contigo.



## BENEFICIOS

- Mejora tus relaciones interpersonales,
- Evitas problemas de salud física y mental.
- Permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida”.

Daniel Goleman