

## Manejo de Emociones

Las emociones nacen como reacciones naturales ante hechos importantes para la persona, permitiéndonos enfrentarnos a las exigencias y demandas del ambiente.



- Priorizar eventos y posibles soluciones, en lugar de solo pensar en el problema.
  - Identificar las situaciones que generan las emociones
  - Evitar compararse con otras personas.
- Evitar pensamientos relacionados al perfeccionismo y necesidad de controlar todo.
- Relajarse (visualizar una escena relajante, repetir una palabra o frase que lo tranquilice)
  - Respirar profundo (Inhala cuatro veces, retén la respiración tres segundos, exhala por la boca siete segundos).
- Recordar virtudes y éxitos (Lograr una meta).





