

Manejando las emociones



MANEJANDO LAS EMOCIONES

Significa ser consciente de tus sentimientos y saber expresarlos de forma saludable.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Reduce los conflictos y evita malentendidos.
- Reduce el estrés y te ayuda a sentirte equilibrado.
- Te ayuda a mostrar amabilidad.

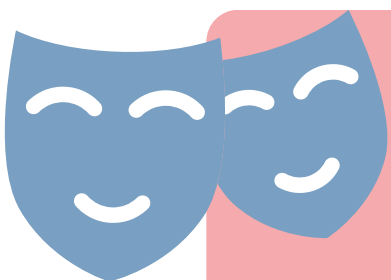
BUENA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- “Me siento frustrado ahora mismo, pero respiraré hondo y seguiré adelante”.
- “Me siento enojado ahora mismo, pero te lo contaré cuando esté más tranquilo”.



SÚPER CONSEJOS

- Cuando las emociones estén a flor de piel, tómate un momento para calmarte antes de responder.
- Intenta imaginar cómo podrían sentirse los demás y responde con amabilidad.



RECUERDA ESTO

Cuando comprendes tus propios sentimientos, podrás comprender mejor a los demás.