

CONTROLAR EMOCIONES

¿A veces tienes la mecha corta? Aquí hay algunos consejos para controlarte antes de que te enfades. Estos consejos también te ayudarán a llevarte mejor con tus familiares y amistades.

HAZ UNA LISTA DE SITUACIONES COMUNES QUE TE ENFADEN.

Cuando sabes que es lo que te molesta, puedes reconocer como te sientes en ese momento antes de que empeore.



RECONOCE EL LENGUAJE CORPORAL



¿Como se siente tu cuerpo cuando estas enfadado? Por ejemplo, algunas personas sienten calor, empiezan a sudar, los músculos tensan, o se sienten agitados. Estas son señales de tu cuerpo que te estas comenzando a enfadar.

TRANQUILIZA TU CUERPO Y TU MENTE

Toma respiraciones profundas y cuenta hasta cinco. Haz esto hasta que notes que tu cuerpo y tu mente se hayan calmado.

