

**MANEJO DE EMOCIONES**

**GABRIELA GUADALUPE RODRIGUEZ DIAZ**

**MANEJO DE EMOCIONES**

**LIMPIAR LA RECAMARA**

El limpiar nuestras recamaras es una forma de despejar la mente en el momento que estemos preocupados o enojados.

**NO PERMITIR QUE LA PREOCUPACION ME GANE**

 Hay veces en el que el estrés nos gana ya sea por cualquier cosa (como por el trabajo o la escuela), entonces estaría bien el despejar nuestra mente con cualquier cosa ya sea algo que nos guste o algo que queramos probar.

**HACER EJERCICIO**

Siempre que esté en un estado de ánimo el cual no bueno para mi mente, sería bueno distraerme con algo, así que el hacer ejercicio cuando estemos estresados, tristes, enojados, etcétera; sería una buena manera de poder despejar mi mente y que este estado de ánimo pase.

**ESCRIBIR LO QUE SIENTO**

Cada vez que sienta alguna emoción ya sea enojada, triste, etcétera; sería bueno anotar mis pensamientos para después reflexionar sobre ellos y saber a qué grado podría llegar al estar enojada.

**MEDITANDO SOBRE LAS CONCECUENCIAS**

Una hora al día sentarse a meditar sobre las consecuencias que tendría el no conocer mis emociones y el daño que podría hacerle a una persona por decir una palabra no adecuada.