**EJERCISIOS**

1. **Escuchar música.**

Escucha música de tu agrado que ayude a tu estado de animo a mejorar. Siempre con la finalidad de cambiar tu estado de animo de manera positiva.

1. **Hacer ejercicio.**

Cuando presentes emociones como el enojo o tristeza, realiza ejercicio para despejar tu mente y externar de manera sana tus emociones.

1. Platicar con alguien.

Hablar con otra persona ayuda a expresar el cómo te sientes y ser escuchado, dar a conocer tu parte de los hechos permite conocer la perspectiva de otras personas, analizar y reflexionar lo sucedido y pensar en soluciones a esa situación.