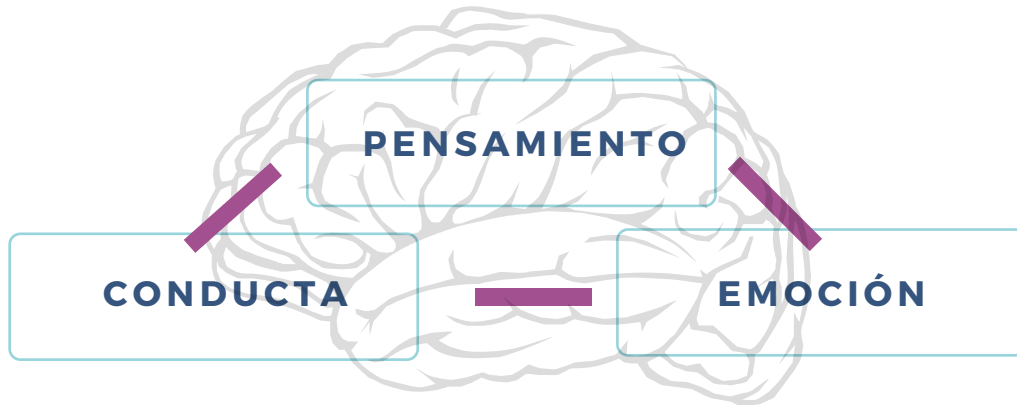


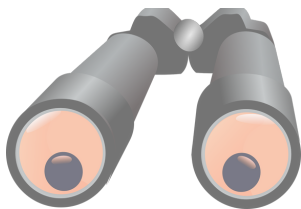
## CONTROL EMOCIONAL

PASO 1, IDENTIFICA:



PASO 2, EVITAR EL RESISTIRNOS A EXPERIMENTAR  
LOS SENTIMIENTOS Y REACIONES CORPORALES  
AUNQUE TENGAMOS EL IMPULSO

PASO 3. PRESTAR ATENCIÓN A QUE SIENTO



CON ACTITUD DE EXPLORACIÓN.  
¿DÓNDE LA SIENTO?  
NO VALORES LAS COSAS  
COMO BUENAS O MALAS.  
NO JUZGAMOS

PASO 4. AHORA CONCENTRATE EN LA RESPIRACIÓN

INSPIRA EN 3,2,1,...  
AGUANTAMOS 3 SEGUNDOS  
Y SOLTAMOS LENTAMENTE



PASO 5. ¿PUEDO HACER ALGO?

SI PUEDES CAMBIAR ALGO

**¡HAZLO!**

SI NO TRABAJA LA

**ACEPTACIÓN**