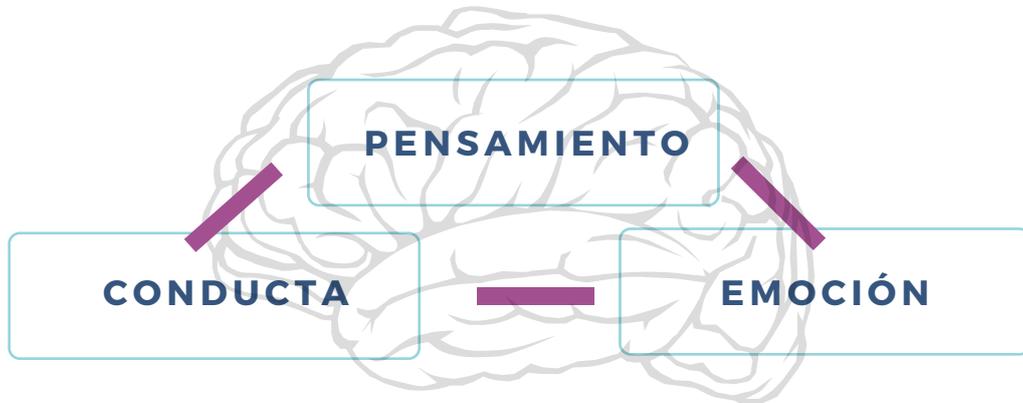


CONTROL EMOCIONAL

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