

# TRABAJANDO LAS EMOCIONES

## RECONOCER LAS DISTINTAS EMOCIONES PARA CUIDARSE



Este período puede ser útil para trabajar el autoconocimiento, poder conectar con las emociones, escuchándolas, y no luchando contra ellas, aceptándolas.

## INTENTAR AFRONTAR LOS DÍAS CON MENTALIDAD POSITIVA

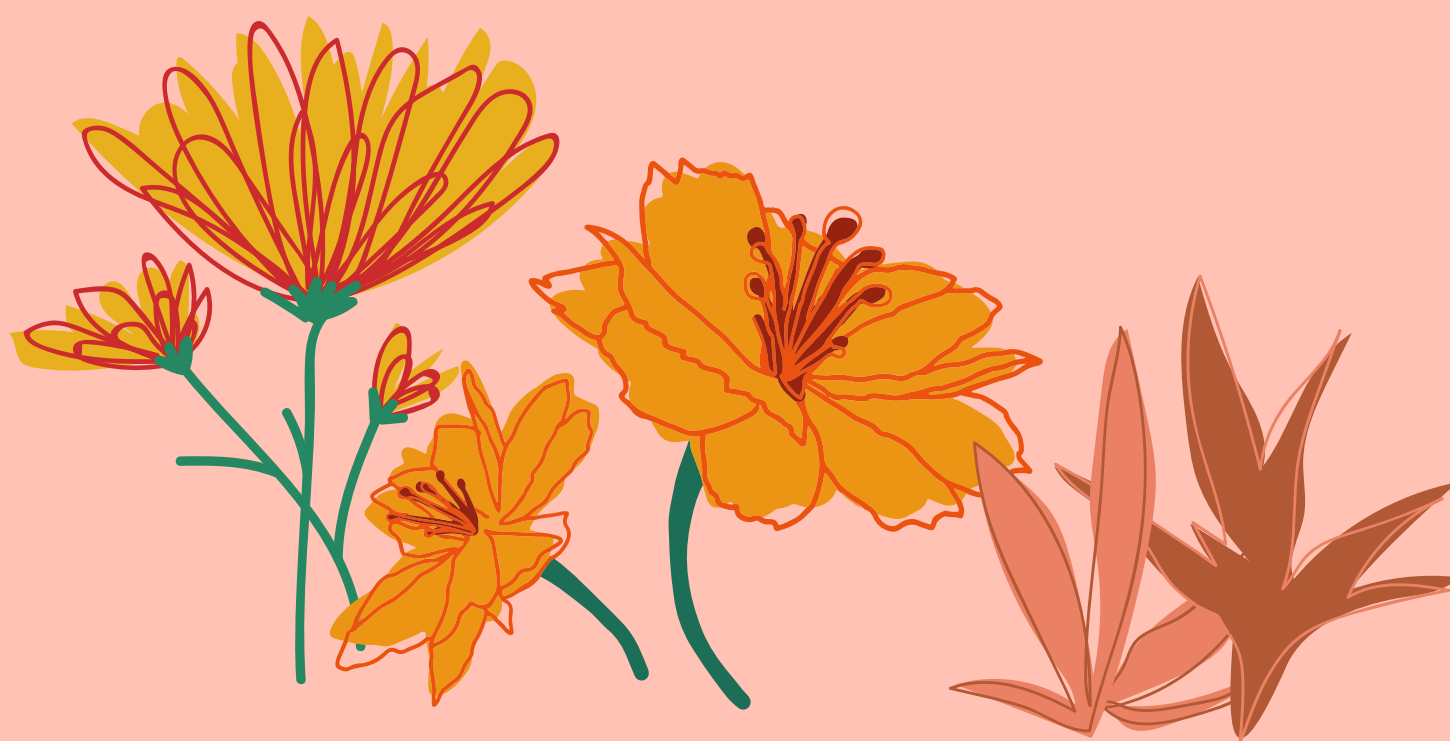


Para ello es importante identificar las distintas etapas en las emociones presentes y aprender a manejarlas. Esto permitirá afrontarlas de un modo más amable.



## OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE

Es normal que el ánimo sea variable con los días. Aceptar las emociones negativas es parte del autoconocimiento.



## PARA COMENZAR

¡Recomendamos realizar este video ,de Mutual de Seguridad, con técnicas de relajación solo o en familia!

