



 <b>COOL</b>	 <b>TRISTE</b>	 <b>ENFERMO</b>
 <b>DOLIDO</b>	 <b>PREOCUPADO</b>	 <b>ENTUSIASMADO</b>
 <b>SOLO</b>	 <b>FELIZ</b>	 <b>CULPABLE</b>
 <b>SORPRENDIDO</b>	 <b>DESILUSIONADO</b>	 <b>ENOJADO</b>
 <b>FRUSTRADO</b>	 <b>CONFIADO</b>	 <b>ABURRIDO</b>
 <b>DESCONFIADO</b>	 <b>MOLESTO</b>	 <b>ENCANTADO</b>

# CÓMO MANEJAR MIS EMOCIONES

## PASO 1: LA PAUSA

Hacer una pausa es un paso importante porque, en vez de reaccionar a sus emociones inmediatamente, o permitir que sus emociones le hagan sentir agobiado, le da tiempo para reflejar y pensar las cosas bien.

## PASO 2: RECONOCER LO QUE SIENTE

Es importante nombrar la inquietud que siente y entender de donde viene. Lo que sea que se sienta, está bien sentirse de esa manera.

## PASO 3: PENSAR & HACER

Ahora que ha tomado un momento para comprender lo que siente, piensa en qué puede hacer para sentirse mejor. ¿Hay algo práctico que pueda hacer para cambiar la situación que le está causando inquietud? Siga su propio consejo y haga algunas de las cosas que ha considerado.

## PASO 4: CONECTAR

Hable sobre sus sentimientos y procese sus pensamientos y reacciones con alguien que entenderá. Trate de no mantenerse aislado; Tener personas con quien puede hablar cuando necesite apoyo le podrá ayudar a manejar las emociones difíciles.