

Mayo es el Mes de la Salud Mental

5 maneras de manejar sus emociones

Cuando pierde el control de sus emociones, puede hacer o decir algo de lo que se arrepentirá más tarde. Las emociones pueden ser abrumadoras e intensas, es parte del ser humano. Pero puede aprender a controlarse mejor.

- 1 Tómese un momento para respirar
- 2 Identifique por nombre sus emociones
- 3 Exprese sus emociones de manera creativa.
- 4 Sepa que las emociones son temporales
- 5 Revierta su reacción



Aprenda consejos prácticos que puede usar de inmediato en este breve video.

Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com.

