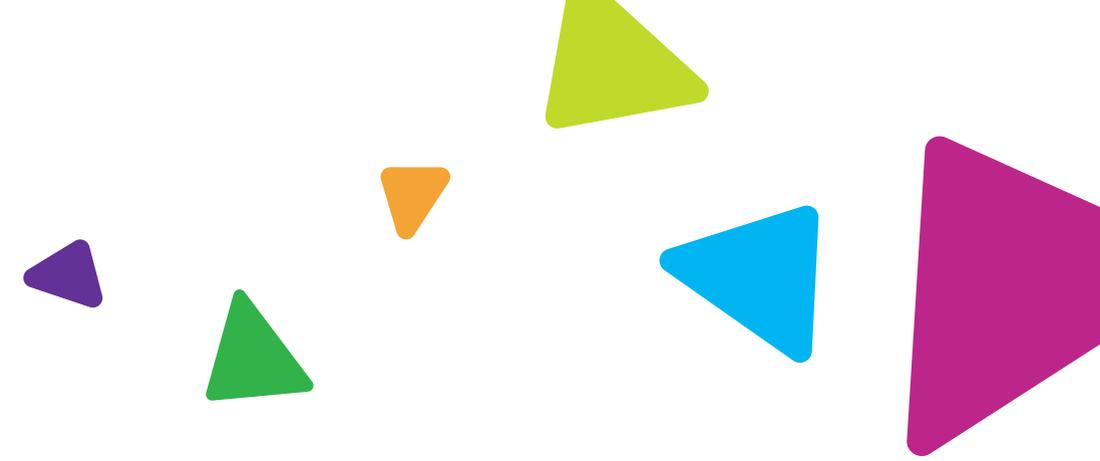


Mayo es el Mes de la Salud Mental

Use la razón para manejar sus reacciones emocionales



PREGÚNTESE:

1

¿Cómo me siento con respecto a esta situación?

2

¿Qué creo que debería hacer al respecto?

3

¿Qué efecto tendría eso para mí y los demás?

4

¿Esta acción se ajusta a mis valores?

5

Si no es así, ¿qué más podría hacer que se ajustara mejor?

6

¿Hay alguien más que pueda ayudarme?

Puede cambiar cómo se siente y reacciona ante diferentes situaciones. La clave es reconocer sus emociones, entender por qué le están haciendo sentir de esa manera y aplicar la razón para regular su respuesta emocional. Visite su sitio web para miembros para obtener más información.