La educación es de todos

Mineducación

Socioemocionales

CUIDARTE

Abril 06 de 2021

Cuida tu salud emocional

La salud emocional te permitirá trabajar de manera más productiva, mantener relaciones sanas y manejar el estrés de la vida cotidiana.

Te invitamos a realizar diariamente las siguientes 10 acciones para que puedas de esta manera reforzar y cuidar tu salud emocional:

1.

Adquiere Conciencia

Sé consciente de tus emociones y reacciones, observando cuáles situaciones te ponen triste o enojado e intenta abordar y cambiar esa manera de reaccionar.

2.

Sé asertivo

Expresa tus sentimientos informando siempre cuando algo te molesta.

3.

Dedica un tiempo para pensar

Ubica un espacio en el día, te sugerimos que sea a primera hora de la mañana, para que puedas pensar en aquellas situaciones que no te permiten mantener la calma. Controla esa sensación y mantén la calma antes de manifestar esas situaciones que te molestan e incomodan.

4.

Maneja el estrés

Utiliza métodos de relajación para controlar el estrés, incluye la respiración profunda, meditación y ejercicio.

5.

Busca el equilibrio

Encuentra un equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, y entre la actividad y el descanso.

Toma tiempo para hacer las cosas que disfrutas.

6

Cuida tu salud física

Haz ejercicio regularmente.

7.

Cuida tu alimentación

Disfruta de comidas saludables y duerme lo suficiente.

8.

Amplía tus relaciones interpersonales

Conecta con otros, haz una cita para almorzar, únete a un grupo.

Encuentra propósito y significado

Descubre qué es importante para tu vida y concéntrate en ello para lograrlo.

10.

Mantente positivo

Concéntrate en las cosas buenas de la vida. Perdónate por cometer errores y perdona a los demás.

La educación es de todos

Mineducación

#La**Educación**EsDeTodos

Mineducacion @Mineducacion @Mineducacion