

EN
CASA
OTRA
VEZ...
¡arriba
ese
ánimo!



Sabemos que todo es complejo e incierto, y nuevamente esta cuarentena baja nuestro estado de ánimo y comenzamos a sentir emociones negativas, como el estrés, ansiedad, pena, rabia, frustración.



Pero de nosotros depende sentirnos emocionalmente bien o positivos, lo que traerá numerosos beneficios para nosotros mismos, nuestra familia y amigos.

Para esto, te invitamos a tí y a tu familia a realizar
la siguiente actividad:

"Cultivo de emociones positivas"

Te proponemos 10 emociones positivas que debemos
cultivar:

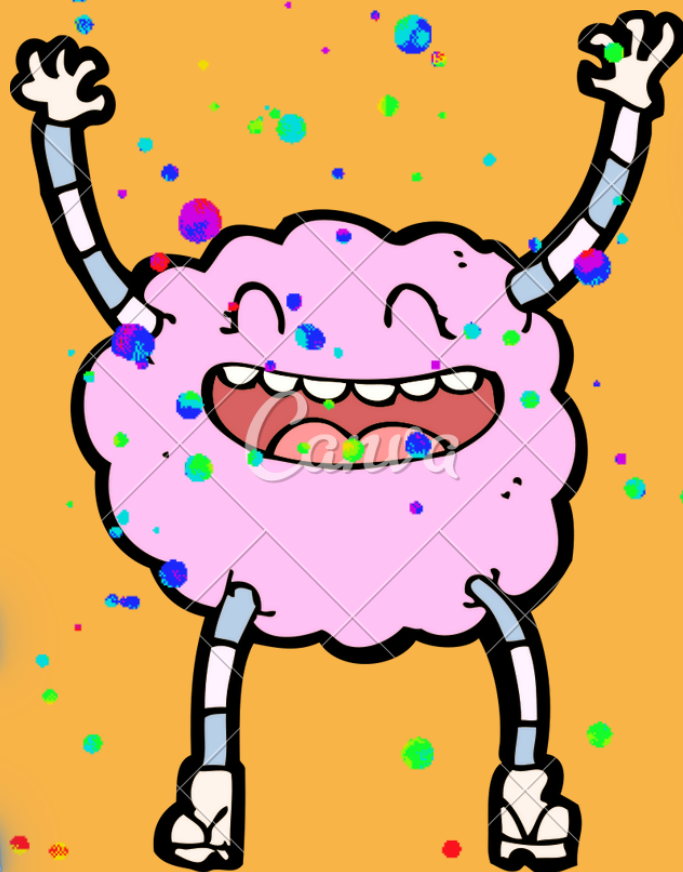
Alegoría

Amor

Interés

Inspiración

Esperanza



Gratitud

Serenidad

Orgullo

Diversión

Asombro



Registra las emociones positivas que experimentas tú cada día. Lleva un registro semanal, y así crearás el hábito de tomar conciencia. (Tú eliges la forma de registrar, la tabla de abajo es sólo un ejemplo).

Revisa, analiza y reflexiona cuáles son las emociones que podrías potenciar más y propóntelo. Repite esta acción todo el tiempo que quieras.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alegría							
Gratitud							
Serenidad	✓						
Interés		✓				✓	
Esperanza	✓						✓
Orgullo							
Diversión							
Inspiración		✓		✓			
Asombro							
Amor			✓				

