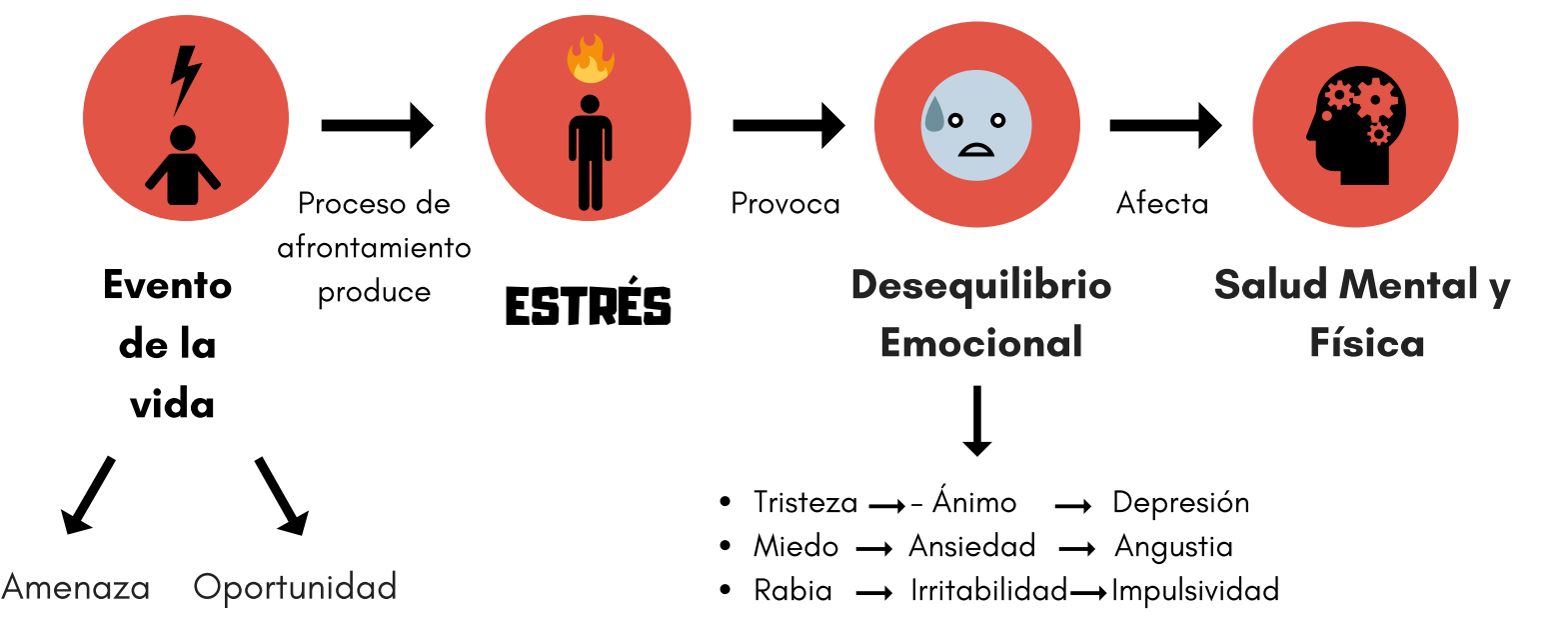
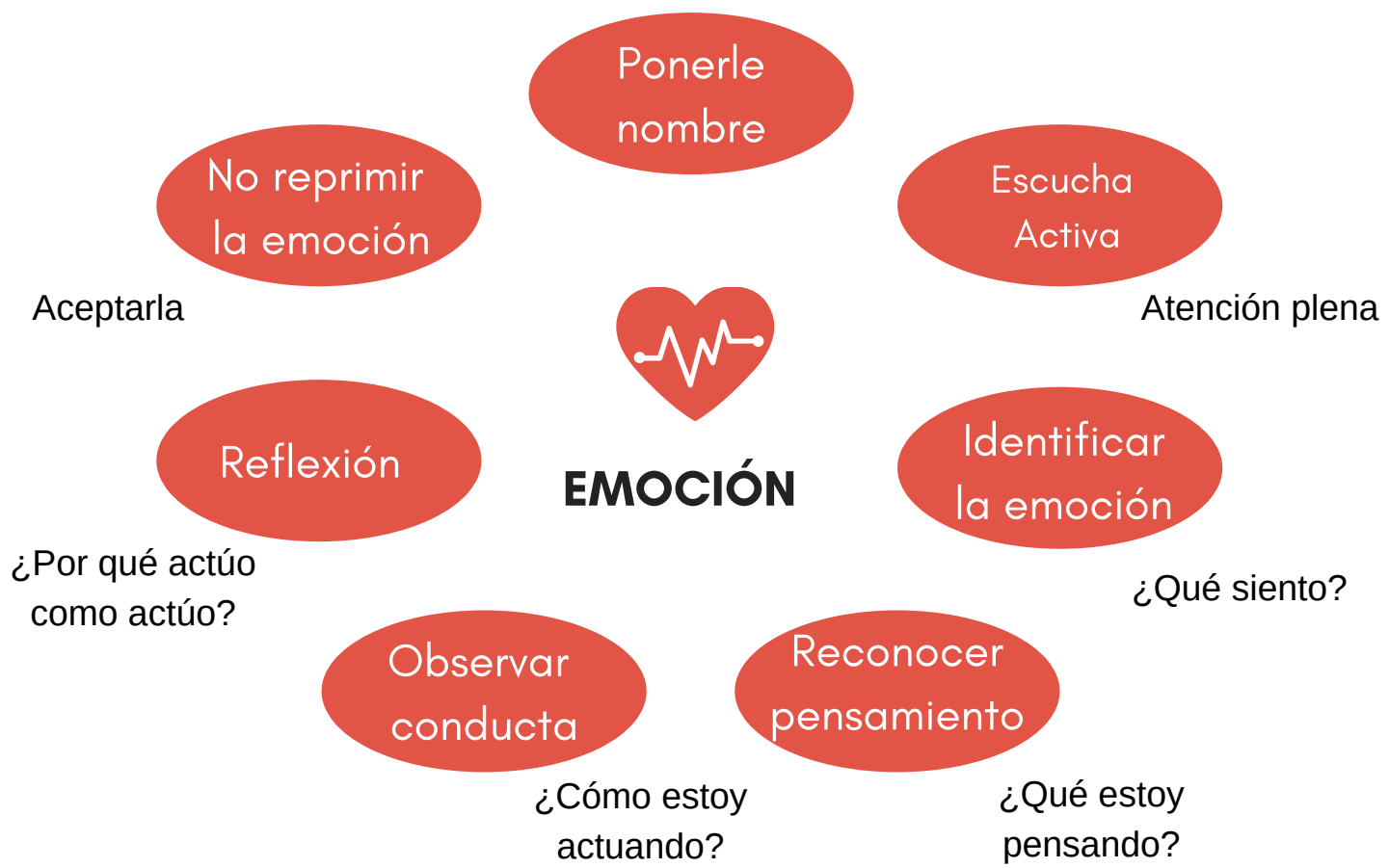


MANIFESTACIONES EMOCIONALES DEL ESTRÉS



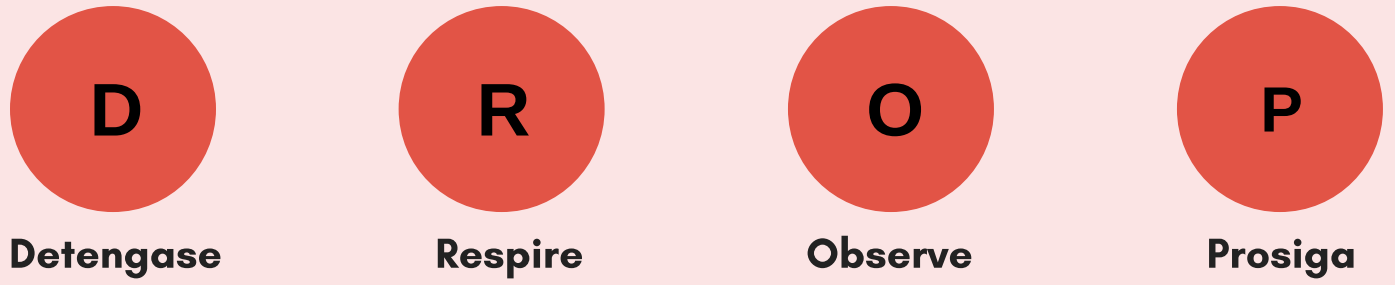
AUTOCONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

Identificar y conocerlas para autoregularlas

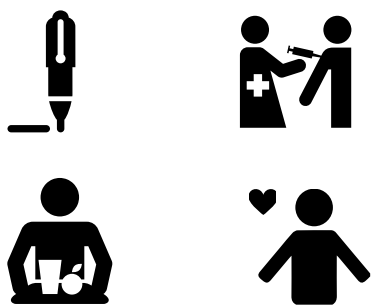


No hay emociones negativas ni positivas, todas son necesarias.
Depende del momento, contexto y los recursos con los que contamos.

EJERCICIO: ESTADO DE CONCIENCIA DROP



Necesidad de volver al presente.
Nos ayuda a desarrollar la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil y tenso que este sea de forma tranquila y equilibrada.



Una buena salud física y mental facilita el desarrollo del máximo potencial, ayuda a tener claridad mental, para así poder vivir en equilibrio y armonía.