

DECÁLOGO BIENESTAR EMOCIONAL

1. CONÓCETE

Reconoce tus fallos y limitaciones. Pero también sé consciente de tus **fortalezas y potencialidades**.

La perfección no existe.

3. REGULA TUS EMOCIONES

No te dejes llevar por el momento, canaliza tus emociones;

Analiza y respeta otras posturas.
No permitas que el estrés te bloquee.

5. QUIÉRETE

Valora diariamente **tus logros y los aspectos positivos**.

Desarrolla tu propia imagen positiva.
Se optimista en la medida de lo posible.

7. HAZ ACTIVIDADES CON LAS QUE DISFRUTES

Haz deporte, escucha música, ayuda a otros.
Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.

9. ACEPTA LOS DEVENIRES DE LA VIDA

Rectifica y aprende de tus errores. Sé **flexible con los contratiempos** que te surjan. **Busca alternativas y toma perspectiva.**

2. HABLA DE TI

Intenta **identificar y expresar tus sentimientos**.

Es una forma de conocerse y de que te conozcan.

4. FÍJATE OBJETIVOS

Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, **te hará sentir bien.**

6. RELACIÓNATE

No te aísles.
Enríquete con nuevas amistades.
Protégete de las personas que creas que son **dañinas** para ti.

8. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y **evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.**

10. SI TE SUPERA LA SITUACIÓN ¡PIDE AYUDA

Los problemas tienen solución. Acude a la PSC del centro (Judith - Dpto de Orientación)