**** ****

**Ejercicios para el manejo de emociones y sentimientos**

**Técnica: Respiración Profunda**

**Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.**

* **Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4**
* **Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4**
* **Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8**
* **Repite el proceso anterior** 

**Técnica: Detención del pensamiento**

**Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:**

* **Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)**
* **Di para ti mismo “¡Basta!”**
* **Sustituye esos pensamientos por otros más positivos**

**Técnica: Relajación muscular**

**Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:**

* **Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.**
* **Cierra los ojos.**
* **Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.**
* **Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, acostado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.**