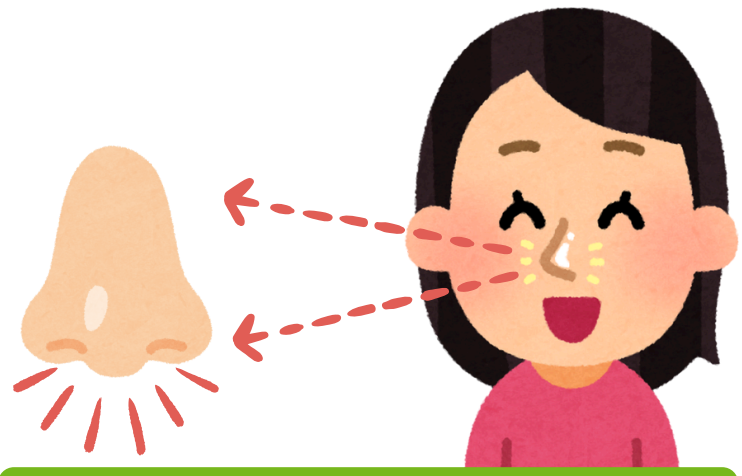
Manejo de las emociones

SEÑALVIAS SAS



Si sientes enojo, nervios o quieres gritar



1. Céntrate en tu respiración por unos minutos.
2. Comienza a respirar larga y profundamente.
3. Siente cómo comienzas a calmarte. Tranquilízate.

GRUPO A&C
INNOVACIÓN Y DESARROLLO ESTRATÉGICO