

# Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de febrero

## Que es el pensamiento saludable?

Pensar saludablemente significa mirar toda la situación —las partes positivas, negativas y neutrales— y luego llegar a una conclusión.

En otras palabras, pensar saludablemente significa mirar la vida y el mundo de una manera equilibrada.

**Junta de bienestar estudiantil**

**19 de febrero  
5pm-6pm**

## Manejar el enojo

El enojo es una emoción normal que todos sentimos de vez en cuando, pero si te encuentras enojado constante mente, es posible que te interese probar una de estas técnicas de manejo de la ira.

A los adolescentes abecés se les resulta difícil controlar su enojo debido a cambios hormonales, baja autoestima o malestar comunicando sus sentimientos. Mientras que la mayoría de los adolescentes aprenden a controlar su enojo con el tiempo, otros pueden seguir luchando con el manejo de el enojo debido a dificultades subyacentes con ansiedad, depresión y otros problemas comunes de salud mental.

## 7 Técnica de manejo de la ira

**Analiza tu enojo:** Cuando te des cuenta de que te estás enojado/a, tómate un par de minutos para averiguar lo que realmente sientes

**Expresa tus sentimientos usando las palabras correctas:** aprenda a abogar por sí mismo y por sus sentimientos usando palabras que sean asertivas sin ser grosero/a o agresivo/a

**Practica técnicas de relajación:** Cuando relajés tu cuerpo, tendrás más control de tus emociones.

**Hacer ejercicio físico:** El ejercicio libera endorfinas, que son hormonas que hacen que se sienten bien. Cuando haces ejercicio todos los días, te hará física y mentalmente más saludable.

**Llevar un diario:** Escribir tus sentimientos puede ayudarte a mirar hacia atrás e identificar patrones con el tiempo.

**Escucha música:** Busca música que te ayude a sentirte mejor cuando estés enojado.

**Saber cuándo obtener ayuda:** A veces hay cuando el enojo no es normal o saludable. Si estás enojado más a menudo de lo que no estás enojado, podrías estar luchando con un problema de enojo. Además, si estás actuando agresiva o violentamente, esto es una indicación de que podrías necesitar ayuda profesional para manejar mejor tu ira.