



Índice

Introducción	7
Recomendaciones NO HACER en salud emocional	
1. No preocuparse	9
2. No prejuizar	12
3. No olvidarse de empatizar	14
4. No reaccionar	16
5. No alimentar el diálogo interior negativo	18
6. No enfadarse de forma crónica	20
7. No agobiarse	22
8. No esconder la sonrisa	24
9. No arrinconar el propio autocuidado	26
10. No desperdiciar la experiencia y aprender a través de ella	28
Recomendaciones HACER en salud emocional	
1. Escuchar	31
2. Practicar la gratitud	34
3. Incorporar actitudes del mindfulness	36
4. Cultivar las fortalezas para ser resiliente	39
5. Humanizar	42
6. Pedir ayuda	45
7. Fomentar la proactividad	47
8. Sentir y escuchar el cuerpo	49
9. Desarrollar la autoconciencia para poder regularse mejor	51
10. Trabajar en equipo	53