

Malhumor

Sentirse malhumorado no es nada agradable. Te pones de mal humor cuando estás verdaderamente enfadado, quizá porque estás cansado o porque tienes que hacer algo que no te agrada. Si estás de mal humor te dan ganas de quedarte enfurecido en un rincón.



Estrategias para manejar tu malhumor:

- Sentarte con tranquilidad y quedarte mirando una pared blanca, hasta sentirte mejor.
- Salir a la calle, cierra los ojos y permite que el viento te pegue en la cara.
- Hacer una actividad sencilla que te encante.
- Sentarte en un rincón agradable y si alguien te pregunta, responde: "aquí estoy malhumorado" e intenta sonreír.
- Respirar profundamente, hacer muecas con la cara hasta que logres sonreír.
- Tumbarte en la cama e imagínate que te estás dando un baño de burbujas.
- Imaginar que eres un monstruo gruñón; de pronto, aparece un mago y te convierte en un monstruo cariñoso y sonriente que va regalando cosas divertidas a todo el mundo.
- Intenta decir con voces distintas "estoy de mal humor".