



# Consejos para

La técnica RAIN facilita el reconocimiento y aceptación de tus emociones, te invita a investigar los por qué de las situaciones que los provocan y te ayuda a nutrir tu confianza y respeto personal.

**r** Reconocer. ¿Qué emoción estoy sintiendo? Conocer e identificar tus emociones te ayudan a controlar y gestionar mejor tus estados de ánimo.

**a** Aceptación. Tus emociones y pensamientos son válidos. Son importantes para ti y son necesarios para la interacción y crecimiento.

**i** Investigar. ¿Por qué me siento así? ¿Qué está provocando estos pensamientos? ¿Qué tengo que hacer para cambiarlos? ¿Qué soluciones o alternativas veo?

**n** Nutrir tu ser. Eres valiosa. Eres importante. Háblate bonito. Respétate y practica un deporte, ten un hobby o pasatiempo.

# Práctica Rain

Vamos a practicar la técnica RAIN. Escoge algún momento del día y realiza el ejercicio. Entre más practiques la técnica será más sencillo aplicarla en los momentos de estrés. Observa como te sientes y contesta.

r

Reconocer

a

Aceptar

i

Investigar

n

Nutrir tu ser