



Fundamentos de Salud Mental: los sentimientos son importantes

1. Los estados emocionales son algunos de los aspectos más importantes de la vida -gobiernan todo lo demás- dan propósito, prioridad y enfoque a nuestro pensamiento, nos motivan.
2. Cuando nosotros ignoramos los sentimientos, estos se vuelven más fuertes
3. En relación con los niveles de estrés en adolescentes, EE. UU se encuentra en el cuartil inferior entre los países desarrollados.- Los adolescentes tienen niveles de estrés más altos que los adultos.
 - a. Los adolescentes son líderes mundiales en violencia, consumo excesivo de alcohol, consumo de marihuana, y obesidad
 - b. Más de la mitad de los estudiantes universitarios experimentan una ansiedad agobiante
4. Cuando un maestro con habilidades emocionales está presente, los jóvenes interrumpen menos, se enfocan más y se desempeñan mejor
5. ¿Dónde estás enfocando la atención con tus hijos?
 - a. Logros y obediencia
 - b. En construir una relación sana y duradera a través de la confianza, amabilidad, motivación y sabiduría

