

- 1. Una actitud positiva en la vida esencial.**
- 2. Los estados de ánimo todos son esenciales**
- 3. Recuerda ser asertivo con los demás.**
- 4. Expresa tus sentimientos de forma adecuada**
- 5. El estrés debes de controlarlo**
- 6. Evita situaciones de tensión con los compañeros**
- 7. Busca siempre metas en tu vida, para tener motivación por las cosas.**