





Fecha: 05/10/2022

Cartones

Página: 16

Area cm2: 203

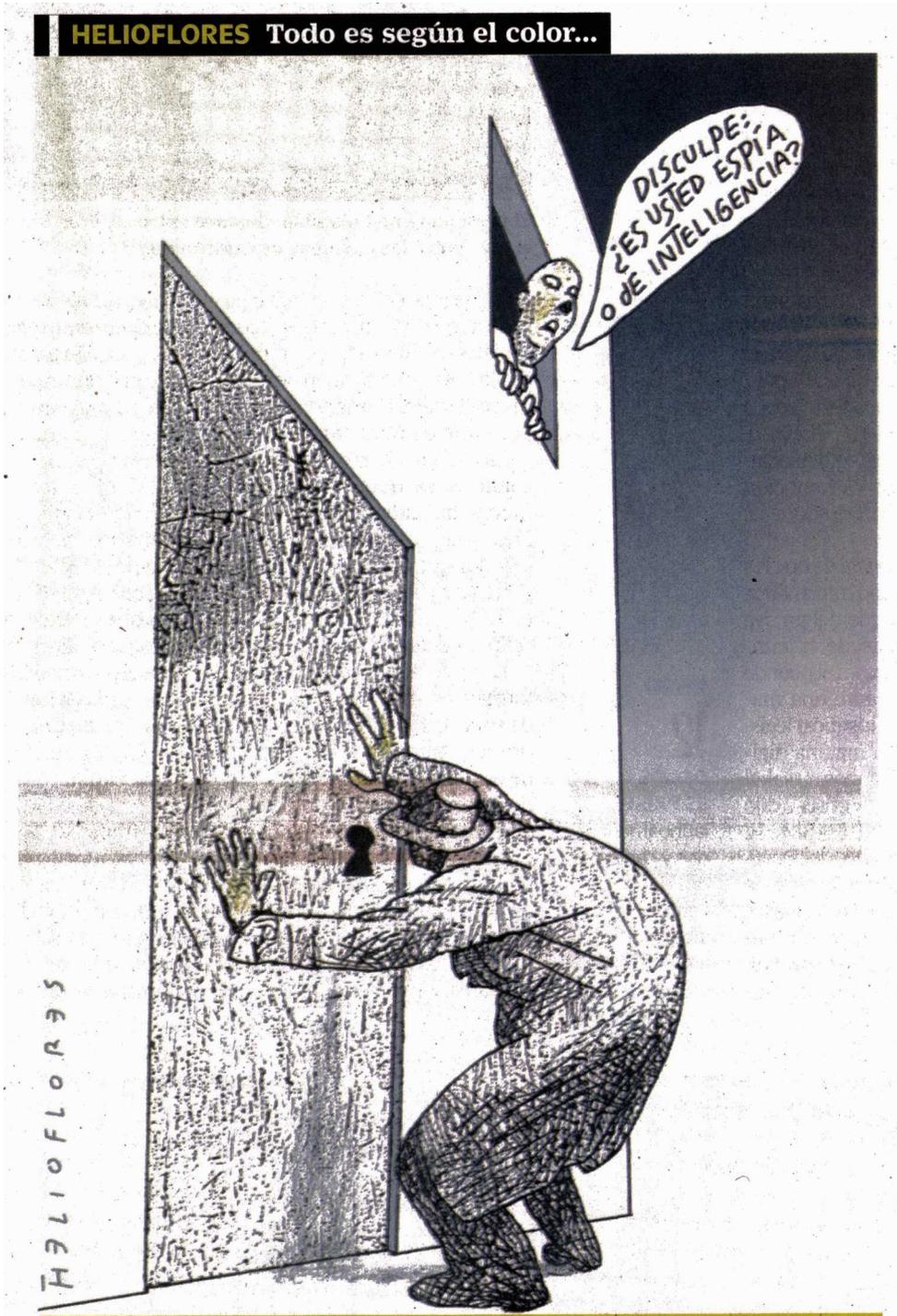
Costo: 22,837

1 / 1

Kemchs

**EL UNIVERSAL**  
EL GRAN DIARIO DE MÉXICO







**ACHAQUES ● HERNÁNDEZ**





### ÉTICA PANISTA ● EL FISGÓN





### EL PASADO NOS ACOSA ● MAGÚ



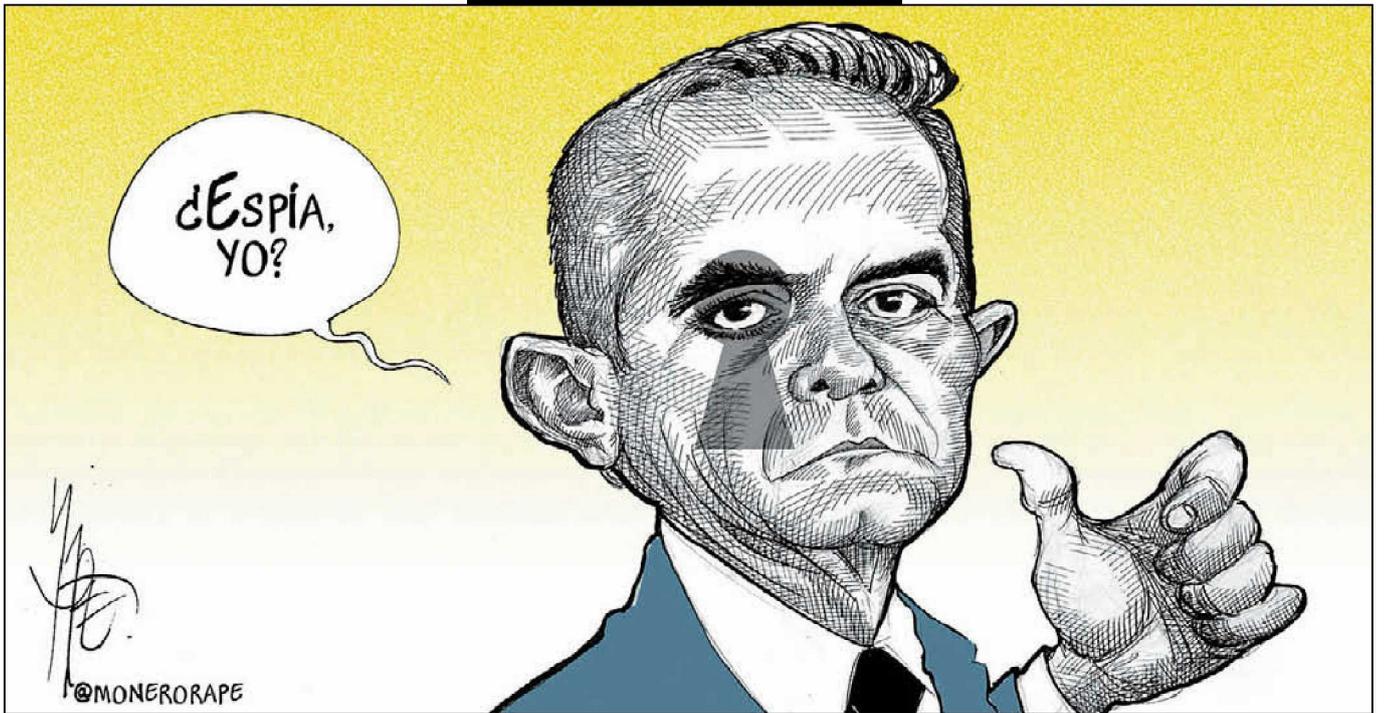


**EL PAÍS DE NUNCA JABAZ/“ES INTELIGENCIA, NO ESPIONAJE”**





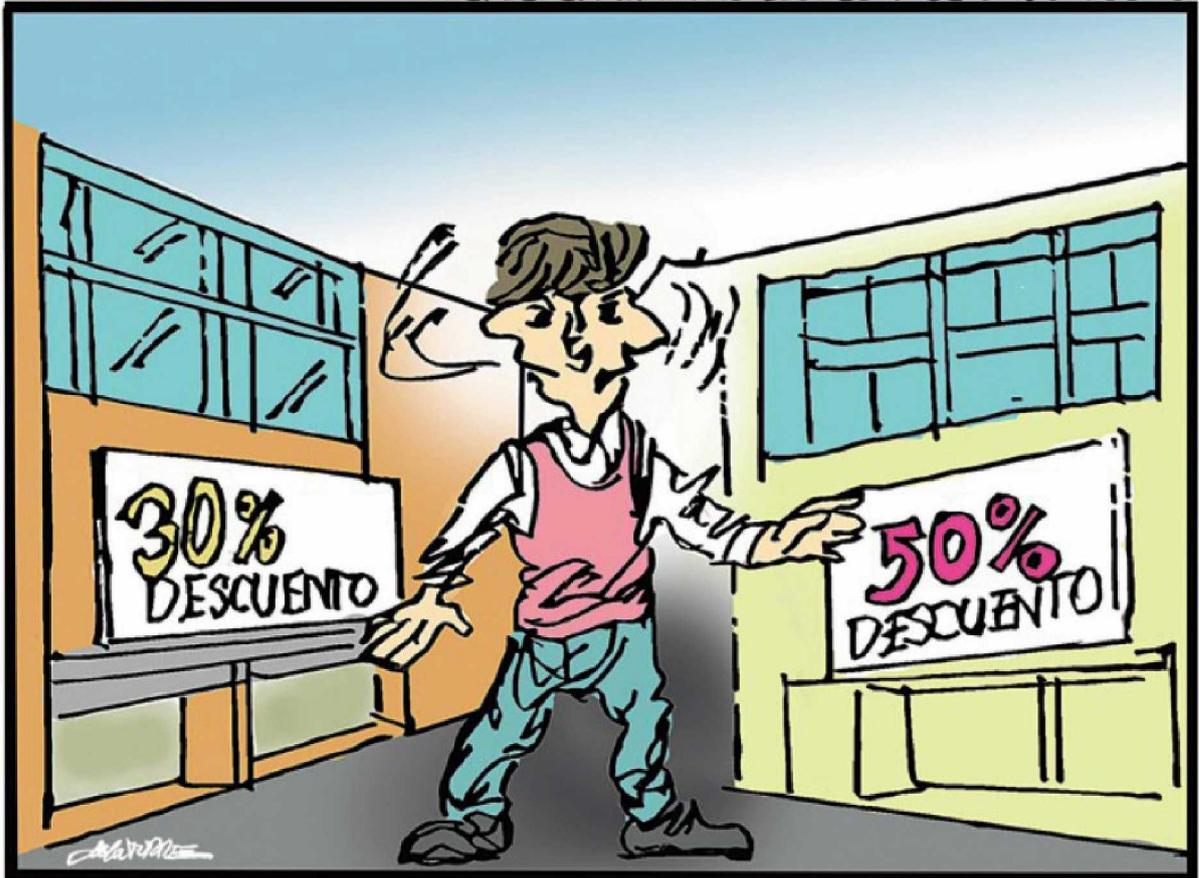
RAPÉ/EL GRAN MIRÓN





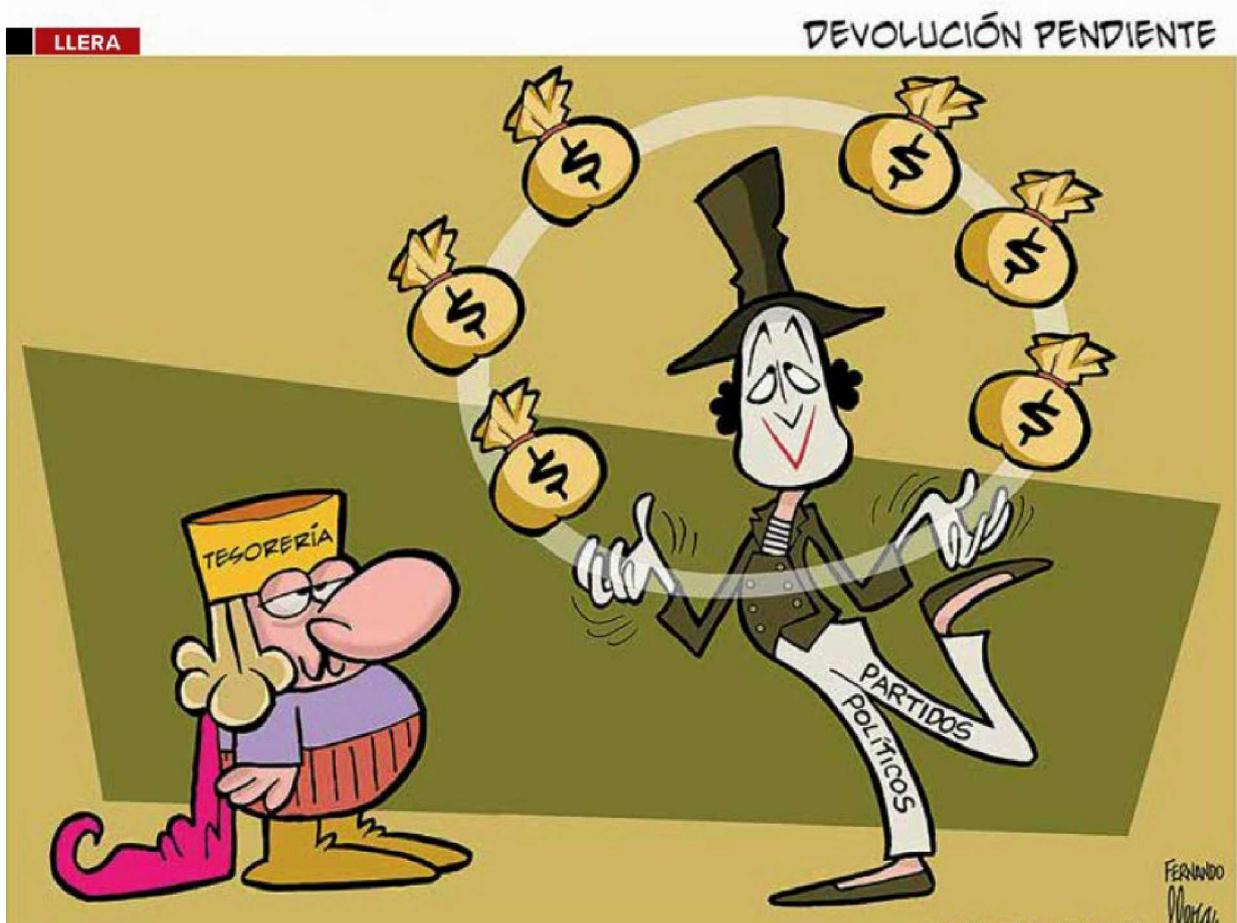
DE LA TORRE

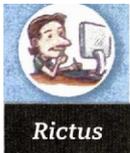
PREFIEREN MARCAS LIBRES Y DE BAJO COSTO





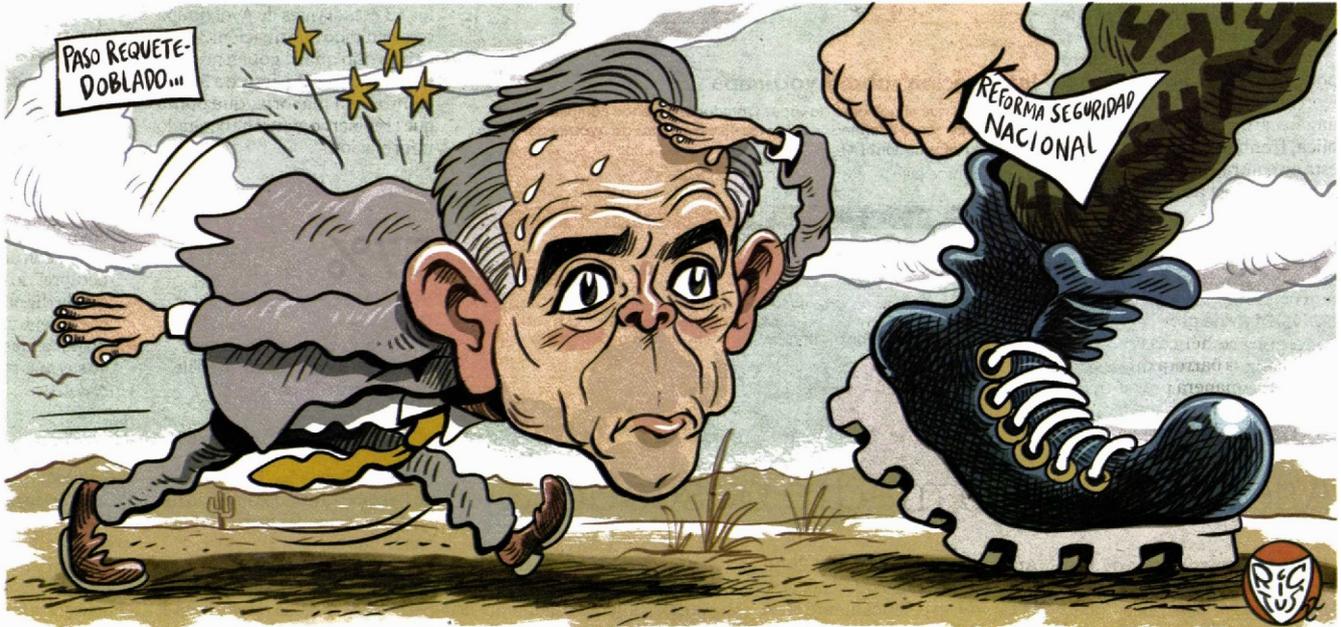
MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE DE 2022 | EXCELSIOR





Rictus

@monerorictus





## El proyecto constitucional hasta el 2028







## Pegansus

Nerilicón





Fecha: 05/10/2022

Cartones



Página: 2

Area cm2: 223

Costo: 31,922

1 / 1

Cartón / XOLO

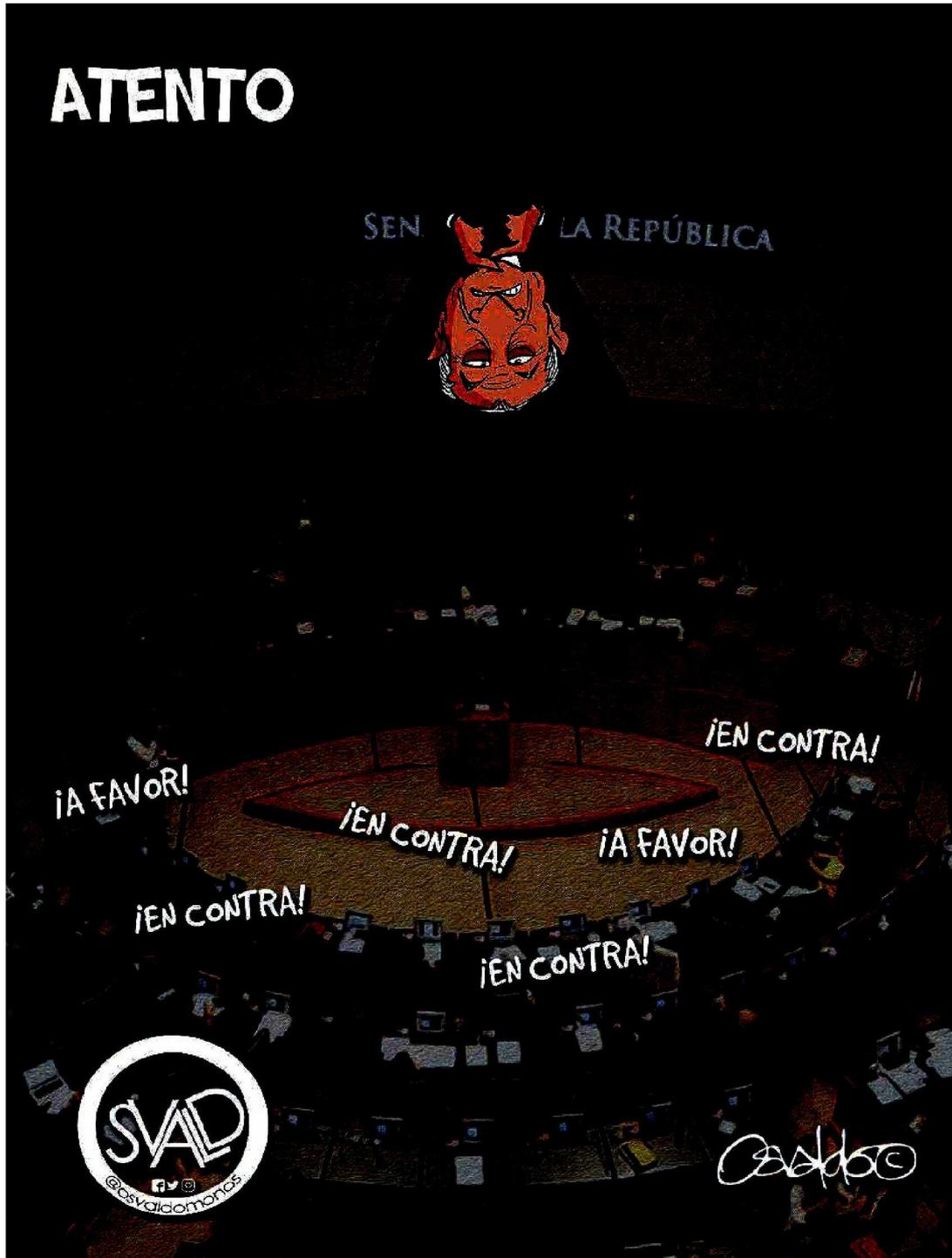


| **XOLO ♦ VOTO EN EQUIPO** |











"ME TRAEN  
DE UN ALA"











**JOGI BONITO. JORGE DEL ÁNGEL**





# ESTRATEGIAS PARA NO SOBREPENSAR

P. 13



ES MUY FÁCIL QUE A LO LARGO DEL DÍA TERMINEMOS SOBREPENSANDO. POR ESO, ESTAS SON:



### 3 ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL OVERTHINKING:

#### 1- REENCUADRE POSITIVO

QUEJARSE DE UNA SITUACIÓN PUEDE SENTIRSE BIEN POR UN RATO, PERO NO RESUELVE NADA.



MEJOR RECONOCE LO NEGATIVO Y LUEGO EVALÚA SI ALGO SE PUEDE CAMBIAR O VER DE FORMA MÁS POSITIVA.



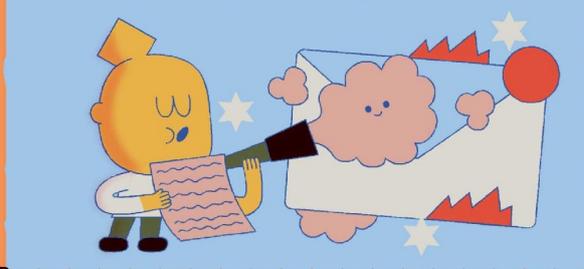
#### 2- ESCRIBE LO QUE SIENTES Y OLVIDATE UN TIEMPO

IMAGINA QUE RECIBES UN MAIL MOLESTO.



EN VEZ DE RESPONDER RÁPIDO Y DECIR ALGO DE LO QUE TE PUEDES ARREPENTIR...

...ESCRIBE TUS SENTIMIENTOS Y ESPERA UN RATO ANTES DE HACER CUALQUIER COSA.



#### 3- PRACTICA LA "GRATITUD ESPECÍFICA"

ES BUENO EXPRESAR GRATITUD, PERO AGRADECER LO MISMO SIEMPRE DISMINUYE SUS BENEFICIOS.



MEJOR AGRADECE COSAS CONCRETAS:



ESTO TE AYUDARÁ A CONCENTRARSE EN EL PRESENTE :)

Fuente: "A psychotherapist shares the 3 exercises she uses every day 'to stop overthinking'" CNBC.