

MANEJO DE EMOCIONES



COLABORADORA: ESMERALDA RUBI ESTRADA PLATA



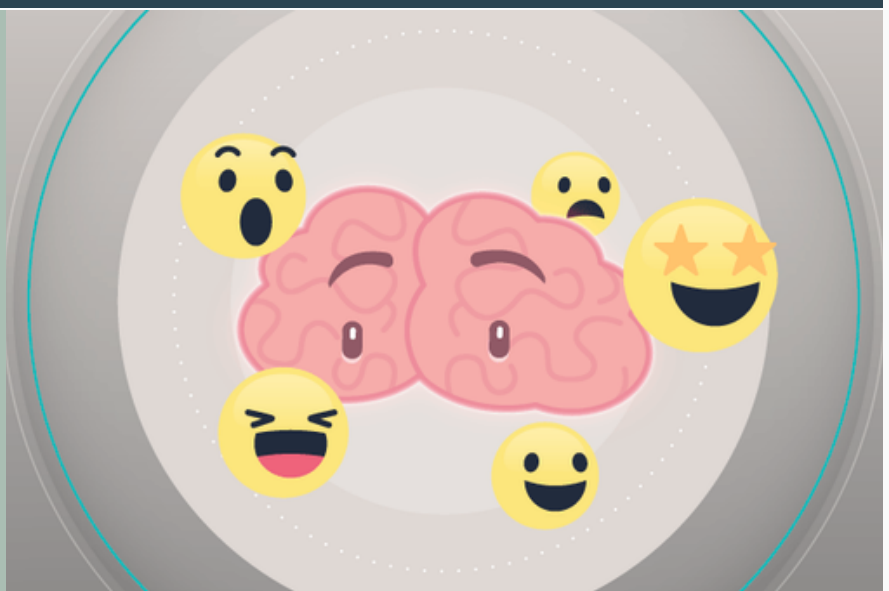
¿Por qué son
tan
importantes?

**ESENCIALES PARA
ENFRENTAR SITUACIONES
ESTRESANTES**

**TIENEN INFLUENCIA EN
LOS PROCESOS DE
ADAPTACIÓN A LO LARGO
DE NUESTRA VIDA**

**MEJORAN LAS
RELACIONES
INTERPERSONALES**

**PERMITEN MANTENER UNA
COMUNICACIÓN EFECTIVA
CON CUALQUIER PERSONA**



BENEFICIOS DE UN BUEN MANEJO DE EMOCIONES

Permiten lograr una mayor comprensión del propio mundo afectivo y el de las demás personas, mejorando así, la comunicación

Identificar las reacciones fisiológicas frente a cada emoción, permite que seamos conscientes de aquello que nos pone en movimiento y aquello que nos paraliza

SABIAS QUE... Existe un tipo de comunicación llamado no verbal, en el cual tienen amplia influencia las emociones y sentimientos de cada persona



“EL AUTODOMINIO
EXIGE
AUTOCONCIENCIA Y
AUTORREGULACIÓN,
COMPONENTES
CLAVE DE LA
INTELIGENCIA
EMOCIONAL”.

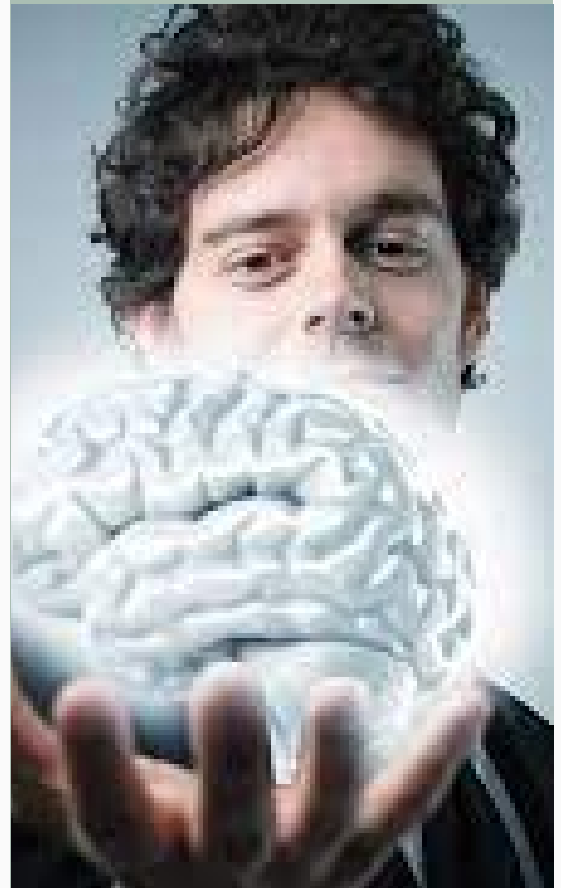
ESTRATEGIAS

El manejo de emociones puede desarrollarse de una gran cantidad de formas y esto depende de cada persona, sin embargo, existen algunas recomendaciones generales que pueden ser de gran ayuda para ello.

VISUALIZACIÓN: Tiene como propósito reprogramar nuestros pensamientos hacia un fin o cambio positivo donde influyen las emociones, conductas y pensamientos

MEDITACIÓN: Ayudan a la persona a reflexionar acerca de sus pensamientos, actitudes y sentimientos, con el fin de lograr una mejora en ellos y con uno mismo, meditar es acercarse con la individualidad y de ahí mejorar lo externo.

RESPIRACIÓN: Esta es una de las principales estrategias en el control de emociones permitiendo afrontar situaciones con calma, mantenerse en un ritmo adecuado, ayuda a frenar la crisis y establecer el pensamiento claro.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

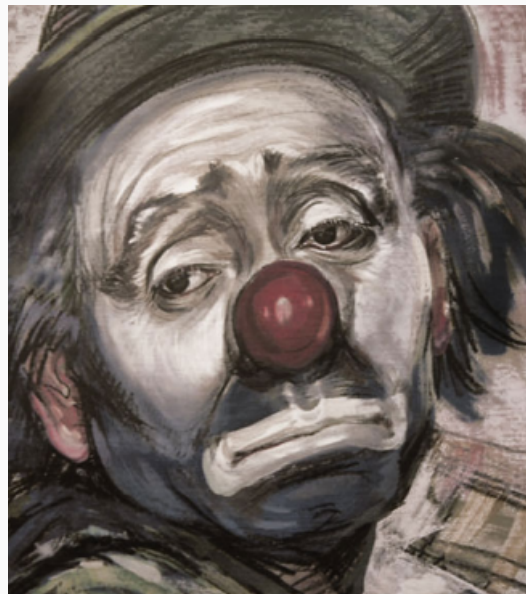
**MANTENER UNA
INHALACIÓN DURANTE 4
SEGUNDOS**

**RETENER EL AIRE
DURANTE 4 SEGUNDOS**

**MANTENER UNA
EXHALACIÓN DURANTE 4
SEGUNDOS**

**ESPERAR / AGUANTAR 4
SEGUNDOS SIN AIRE**

¡¡¡REPETIR EL CICLO LAS
VECES QUE SEA
NECESARIO PARA
LLEGAR A UN ESTADO DE
CALMA!!!



EJERCICIO DE REFLEXIÓN

¡Realiza el siguiente ejercicio de reflexión y analiza a consciencia tus respuestas!

Cuando me dá ira...

Cuando estoy triste...

Cuando estoy alegre...

¿Qué hago?¿Qué siento dentro de mi?

“CUALQUIERA PUEDE ENFADARSE, ESO ES ALGO MUY SENCILLO. PERO ENFADARSE CON LA PERSONA ADECUADA, EN EL GRADO EXACTO, EN EL MOMENTO OPORTUNO, CON EL PROPÓSITO JUSTO Y DEL MODO CORRECTO, ESO, CIERTAMENTE, NO RESULTA TAN SENCILLO”. Aristóteles