



UNIVERSIDAD DEL SURESTE SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS,
CHIAPAS.

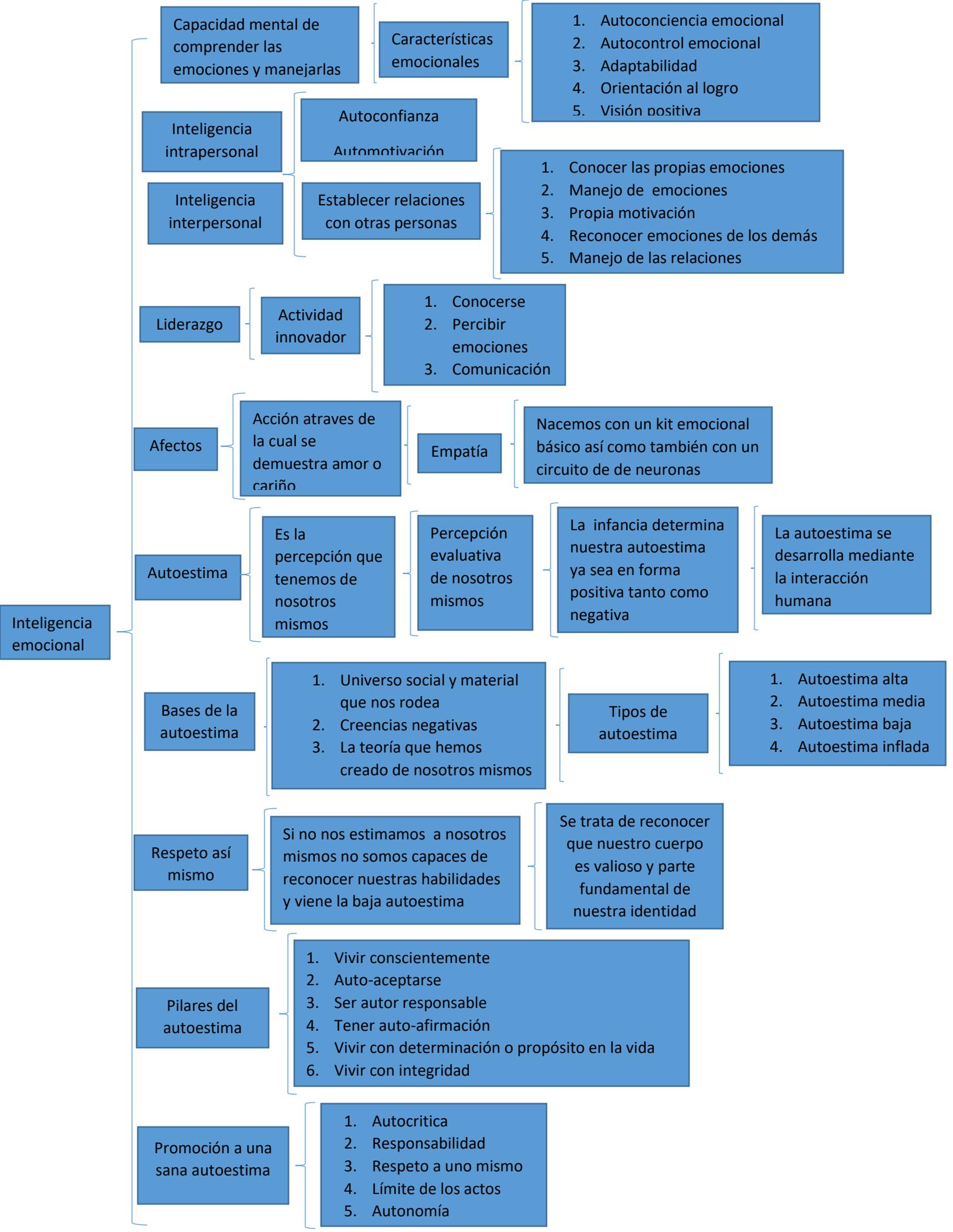
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TÍTULO: MANEJO DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

AUTOR: JOHANA MICHEL PÉREZ MARTINEZ

LUGAR: CHIAPAS

FECHA: 22 DE JULIO DEL 2020



Capacidad mental de comprender las emociones y manejarlas

Características emocionales

- 1. Autoconciencia emocional
- 2. Autocontrol emocional
- 3. Adaptabilidad
- 4. Orientación al logro
- 5. Visión positiva

Inteligencia intrapersonal

Autoconfianza
Automotivación

Inteligencia interpersonal

Establecer relaciones con otras personas

- 1. Conocer las propias emociones
- 2. Manejo de emociones
- 3. Propia motivación
- 4. Reconocer emociones de los demás
- 5. Manejo de las relaciones

Liderazgo

Actividad innovador

- 1. Conocerse
- 2. Percibir emociones
- 3. Comunicación

Afectos

Acción a través de la cual se demuestra amor o cariño

Empatía

Nacemos con un kit emocional básico así como también con un circuito de de neuronas

Autoestima

Es la percepción que tenemos de nosotros mismos

Percepción evaluativa de nosotros mismos

La infancia determina nuestra autoestima ya sea en forma positiva tanto como negativa

La autoestima se desarrolla mediante la interacción humana

Inteligencia emocional

Bases de la autoestima

- 1. Universo social y material que nos rodea
- 2. Creencias negativas
- 3. La teoría que hemos creado de nosotros mismos

Tipos de autoestima

- 1. Autoestima alta
- 2. Autoestima media
- 3. Autoestima baja
- 4. Autoestima inflada

Respeto así mismo

Si no nos estimamos a nosotros mismos no somos capaces de reconocer nuestras habilidades y viene la baja autoestima

Se trata de reconocer que nuestro cuerpo es valioso y parte fundamental de nuestra identidad

Pilares del autoestima

- 1. Vivir conscientemente
- 2. Auto-aceptarse
- 3. Ser autor responsable
- 4. Tener auto-afirmación
- 5. Vivir con determinación o propósito en la vida
- 6. Vivir con integridad

Promoción a una sana autoestima

- 1. Autocritica
- 2. Responsabilidad
- 3. Respeto a uno mismo
- 4. Límite de los actos
- 5. Autonomía