

# MAPA CONCEPTUAL



**NOMBRE DEL ALUMNO: AILYN GUADALUPE SANTOS GOMEZ**

**TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

**MATERIA: DESARROLLO HUMANO,**

**PROFESOR: LILIANA GOMEZ VELAZCO**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 6TO.**

# MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

## AUTOCONOCIMIENTO

Tómate el tiempo para identificar y comprender tus propias emociones. Reconocer lo que sientes y por qué lo sientes es el primer paso para manejarlas adecuadamente.

El manejo de sentimientos y emociones es fundamental para el bienestar emocional y la salud mental.

## PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA

La atención plena te ayuda a estar presente en el momento y a observar tus pensamientos y emociones sin juzgar.

## COMUNICACIÓN

Expresar tus emociones de manera clara y respetuosa puede ayudarte a sentirte comprendido y a resolver conflictos de manera constructiva.

## BUSCAR APOYO

Hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud mental puede brindarte perspectivas nuevas y herramientas para manejar tus emociones.

## CUIDADO PERSONAL

Practicar hábitos saludables como dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y alimentarse bien puede tener un gran impacto en tu estado de ánimo y tu capacidad para manejar el estrés emocional.

## CULTIVAR LA RESILIENCIA

Aprende a adaptarte y a recuperarte de los desafíos emocionales. Esto implica desarrollar una actitud positiva, aprender de las experiencias difíciles y cultivar relaciones fuertes y de apoyo.

el manejo de las emociones es un proceso continuo y que cada persona puede encontrar estrategias que funcionen mejor para ellas. Lo importante es ser consciente de tus emociones y buscar formas saludables de gestionarlas.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Aprende técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga para reducir el estrés y la ansiedad.

## ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Aprende a establecer límites saludables en tus relaciones y entorno para proteger tu bienestar emocional y evitar la sobrecarga emocional.

## ACEPTACIÓN

Acepta tus emociones tal como son, sin juzgarlas como buenas o malas. Todas las emociones son válidas y tienen algo que enseñarnos.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda puede ayudarte a calmarte en momentos de estrés o ansiedad. Toma respiraciones lentas y profundas para reducir la intensidad de tus emociones.