

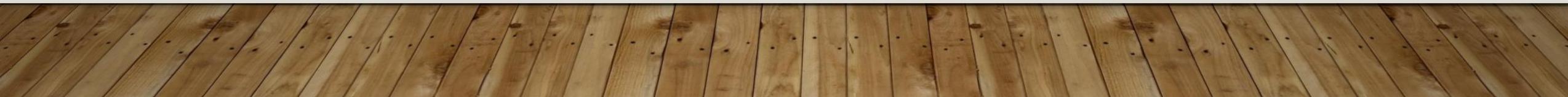
GESTIÓN DE EMOCIONES

MTRA. MARIA DEL PILAR CARDENAS RAMIREZ

JARDÍN DE NIÑOS “PABLO GONZÁLEZ CASANOVA”

C.C.T I5EJN4003F

ZONA ESCOLAR JI20



PRESENTACIÓN

Las emociones son estados afectivos que generamos dependiendo de las interpretaciones que hagamos de las situaciones que vivimos y por otra parte nos dictan el tipo de comportamiento necesario a desarrollar para satisfacer las demandas de dichas situaciones. Nos ayudan a tomar decisiones y a adaptarnos a la realidad ya sea esta positiva o negativa. Por tanto tienen una función adaptativa ayudándonos a adecuarnos al mundo que nos rodea.

La manera en que cada uno de nosotros experimenta una emoción es personal y única, ya que dependerá de las expectativas, de los deseos, de las experiencias previas y del conocimiento de nuestras propias emociones y su gestión.



¿QUÉ ES LA GESTIÓN DE EMOCIONES

- La **gestión emocional** o **gestión de las emociones** hace referencia a ser conscientes de las **emociones** que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario. Por desgracia, vivimos en una sociedad que considera a las **emociones** irracionales y son prácticamente enemigas de la razón.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA GESTIÓN DE EMOCIONES?

La **gestión emocional** abarca un proceso interno de autoconocimiento, para identificar nuestros procesos **emocionales**, sus raíces, detonantes, y que causan en nosotros. A partir de una conciencia **emocional** podemos tomar acciones en función de administrar nuestros impulsos y gestionar cada situación.



¿CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES LA VIDA DEL SER HUMANO

- Las **emociones** afectan **nuestra vida** diaria e **influyen** en **nuestras** decisiones. Literalmente las sentimos en el cuerpo y las manifestamos en **nuestras** expresiones faciales. ... Todos los días nos suceden cosas que producen que sintamos **emociones** , por eso es tan importante el vivir con inteligencia **emocional**.



¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE GESTIONAR LAS EMOCIONES?

- Controlar las **emociones** es importantísimo para todo hombre en su día a día; y es que el control de las **emociones**, tanto negativas **como** positivas, serena la mente y nos permite enfrentarnos a la toma de decisiones difíciles, situaciones poco agradables y etapas de cambio.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones.

CARACTERÍSTICAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Autoconocimiento.** La inteligencia emocional supone conocerse a uno mismo, saber y entender los estados de ánimo que tenemos y a qué se deben, así como las consecuencias que esos estados de ánimo pueden tener en otras personas.
- **Autorregulación.** Una persona que es inteligente desde el punto de vista emocional sabe controlar sus impulsos, sus emociones y pensar antes de actuar. La autorregulación supone el uso de la asertividad, la apertura a nuevas ideas, la flexibilidad ante los cambios.
- **Empatía.** Se trata no solo de escuchar a otra persona, sino de realmente ponernos en su lugar, saber cómo se siente, qué emociones siente, por qué las expresa de una determinada manera.
- **Habilidades sociales.** Las anteriores características ayudan a que la persona con inteligencia emocional sepa gestionar correctamente sus habilidades sociales para tener contacto con todo tipo de personas y generar confianza.
- **Automotivación.** Una persona inteligente emocionalmente no necesita que la reconozcan o que la premien



BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Mejora el autoconocimiento y la toma de decisiones. ...
- Mejora el rendimiento laboral. ...
- Protege y evita el estrés. ...
- Mejora las relaciones interpersonales. ...
- Favorece el desarrollo personal. ...
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo. ...
- Favorece el bienestar psicológico. ...
- Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión.

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!