



SOLUCIONES

SanaMente



Inteligencia emocional

Recuerda que el manejo de las emociones es un proceso continuo que requiere práctica y paciencia. Cada persona puede encontrar estrategias que se adapten mejor a sus necesidades individuales.



¿Qué son las emociones?

Son **estados** afectivos de **mas** o **menos** intensidad, la respuesta que ofrece el cuerpo a las **circunstancias** de la vida, a los eventos de nuestro día a día, a nuestra **subjetividad** que muestra la manera de ser y expresan las formas en las que nos sentimos.





Las 6 Emociones básicas:



Emociones básicas

Emociones Placenteras (Positivas)

Son aquellas que generan bienestar, satisfacción y armonía.

- ✓ **Alegría:** Sensación de felicidad y entusiasmo.
 - ✓ **Amor:** Sentimiento de conexión y afecto hacia los demás.
 - ✓ **Esperanza:** Confianza en que algo bueno sucederá.
 - ✓ **Tranquilidad:** Sensación de paz y estabilidad.
 - ✓ **Orgullo:** Satisfacción por logros propios o ajenos.
 - ✓ **Gratitud:** Aprecio y reconocimiento por lo recibido.
 - ✓ **Diversión:** Placer y gozo en actividades recreativas.
 - ✓ **Confianza:** Seguridad en uno mismo y en los demás.
 - ✓ **Entusiasmo:** Motivación y energía para actuar.
 - ✓ **Inspiración:** Sentirse estimulado por algo o alguien.
 - ✓ **Empatía:** Conexión emocional con los sentimientos ajenos.
-

⚡ Emociones Displacenteras (Negativas o Difíciles)

Son aquellas que pueden generar malestar, aunque cumplen una función importante en la adaptación y el aprendizaje.

- ✗ **Miedo:** Sensación de amenaza o peligro.
 - ✗ **Tristeza:** Sentimiento de pérdida o desánimo.
 - ✗ **Ira:** Enfado intenso ante una injusticia o frustración.
 - ✗ **Ansiedad:** Preocupación excesiva sobre el futuro.
 - ✗ **Frustración:** Sensación de bloqueo al no lograr un objetivo.
 - ✗ **Culpa:** Sentimiento de remordimiento por una acción.
 - ✗ **Vergüenza:** Sensación de incomodidad ante el juicio ajeno.
 - ✗ **Soledad:** Sensación de aislamiento o desconexión.
 - ✗ **Aburrimiento:** Falta de interés o motivación.
 - ✗ **Desconfianza:** Falta de seguridad en uno mismo o en otros.
 - ✗ **Desesperanza:** Sensación de que no hay salida a una situación.
-



Psico - somatización



Relacionados con el sistema nervioso:
Migraña, dolores de cabeza, vértigo, náuseas,
hormigueos, parálisis muscular.



Relacionados con los sentidos: Visión doble,
ceguera transitoria y afonía



Relacionados con el sistema cardiovascular:
Taticardia y palpitaciones



Relacionados con el sistema respiratorio:
Presión en el pecho y sensaciones de falta de
aire



Relacionados con el sistema gastrointestinal:
Diarrea, estreñimiento, reflujo, acidez y
cambio de apetito

Respira



pausa Activa

A cartoon illustration of a human brain with a pinkish-red color. The brain has two small arms and two small legs, wearing a red headband and red sneakers. It is holding a purple jump rope and is in the middle of a jump. The brain is positioned between the words 'pausa' and 'Activa'.

- 1 conócete
- 2 identifica tus emociones
- 3 busca ser asertivo
- 4 no tengas miedo a convertirte en tu mejor versión
- 5 pon límites
- 6 ser empático
- 7 mejora las relaciones interpersonales
- 8 pausas activas – pasivas – cognitivas



DAR UN
ABRAZO

TÉCNICAS DE
RESPIRACIÓN

DESCONECTA
RNOS

DORMIR
BIEN

TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN

EJERCICIO

IR A TERAPIA

**COMO GESTIONAR
LAS
EMOCIONES**



IE

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de identificar y comprender las emociones de los demás.



El clima laboral es la percepción que tienen los colaboradores sobre el ambiente de trabajo, las relaciones interpersonales y la manera en que se desarrollan las actividades dentro de la organización.

Clima Laboral



Formas de generar un mal clima laboral

PASIVO



- **Comunicación negativa**
 - Gritar, usar un tono agresivo o sarcástico.
 - No escuchar a los demás o interrumpir constantemente.
 - Difundir rumores o chismes.
- **Falta de respeto**
 - Subestimar o desvalorizar las ideas de otros.
 - Hacer comentarios discriminatorios o burlas.
 - Mostrar favoritismo o exclusiones.
- **Actitudes poco colaborativas**
 - Negarse a ayudar a compañeros.
 - Atribuirse méritos ajenos.
 - Culpar siempre a otros cuando hay errores.

- **Mala gestión del trabajo**
 - No cumplir compromisos o plazos.
 - Llegar tarde constantemente.
 - Trabajar sin organización, afectando al equipo.
- **Liderazgo negativo**
 - Ser autoritario, imponer sin escuchar.
 - No reconocer los logros del equipo.
 - Tomar decisiones injustas o arbitrarias.
- **Resistencia al cambio**
 - Quejarse constantemente de nuevas políticas.
 - Mostrar desinterés en aprender.
 - Obstaculizar las iniciativas de mejora.

AGRESIVO





ASERTIVO



- **No tomarse todo de manera personal**
- Entender que no todo lo que ocurre es contra uno.
- Diferenciar la crítica constructiva del ataque.
- Practicar la objetividad y dejar de lado el ego.
- **Soltar resentimientos**
- No guardar rencor ni acumular molestias pequeñas.
- Aprender a perdonar y liberar cargas emocionales.
- Recordar que los conflictos sin resolver afectan más a quien los guarda.
- **Autogestión emocional**
- Reconocer mis emociones sin reprimirlas, pero sin que dominen mis acciones.
- Respirar conscientemente (ejercicio: inhalar en 4, sostener en 4, exhalar en 4, pausar en 4 → técnica del cuadrado).
- Tomar distancia antes de reaccionar impulsivamente.

• **Autocuidado y equilibrio**

- Respetar mis límites y darme espacios de descanso.
- Gestionar mi tiempo para balancear vida laboral y personal.
- Incluir hábitos saludables: ejercicio, pausas activas, hobbies, alimentación consciente.
- **Actitud positiva y presencia**
- Valorar lo bueno antes que enfocarse en lo negativo.
- Practicar la gratitud en lo cotidiano.
- Estar presente en cada tarea y conversación, en lugar de dispersarse en quejas o preocupaciones.
- **Empatía y compasión**
- Recordar que cada persona vive sus propias luchas.
- Ser paciente y comprensivo con las diferencias.
- Elegir conscientemente construir y no destruir con mis palabras o gestos.

ASERTIVO



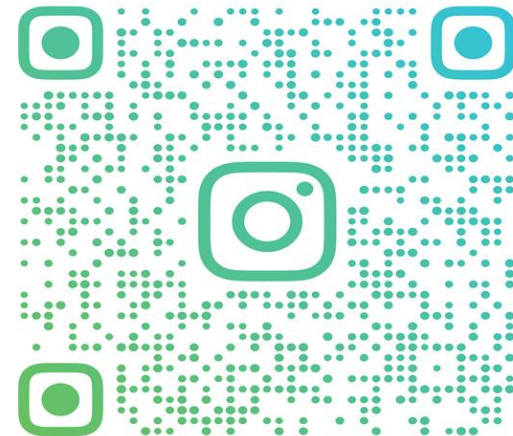
Cómo generar un buen clima



Agradece



SOLUCIONES
SanaMente



316 575 5222



Al.soluciones2@gmail.com



[@a.l_soluciones](https://www.instagram.com/a.l_soluciones)