

# Manejo de emociones

en situaciones de crisis como una pandemia mundial



### Crisis

Etapa de incertidumbre cuando no se comprende lo que esta pasando



### Más fácil en familia

Vigilar el estado de nuestros miembros y dar soporte



### Crecimiento

Atender la crisis facilita la evolución hacia nuevas etapas

**La vida diaria.** Todas las personas desarrollamos hábitos que nos permiten desarrollarnos en distintas esferas de la vida

Las emociones juegan un papel fundamental todos los días de la vida, son reacciones de nuestra persona ante las experiencias que enfrentamos. Todas las emociones son positivas pues nos permiten reaccionar y enfrentar los desafíos que nos propone la vida diaria

1

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Disponemos la capacidad personal de controlar nuestras emociones

2

### AUTOESTIMA

Conocer nuestras emociones ayuda a conocernos mejor como personas

3

### FELICIDAD

El mayor regalo que nos ofrecen nuestras emociones es ser personas felices