

# MI CAJITA DE EMOCIONES

NEWSLETTER  
JULIO 2018



Volumen 1/Número 1

## UN ÉXITO RECIENTE

Mi Cajita de Emociones recibió su certificado autorizado de Orientadora en Terapia Cognitiva Conductual por la plataforma Udemy for Business de San Francisco, California. Podrá ayudar en situaciones de depresión, estrés, emociones negativas, ausencia de un ser querido y mas...



## BIENVENIDOS A MI CAJITA DE EMOCIONES

Este nuestro primer Newsletter, queremos agradecerles a todos y todas por apoyar a mi cajita, aquí encontraras artículos relacionado con la salud mental, espiritual y poco de emprendimiento en Marketing. Mi Cajita de Emociones se caracteriza por ser un espacio de orientación, consejería al entorno de la Psicología Positiva, implementando la Inteligencia Emocional, prácticas de la Programación Neurolingüística, Terapia Cognitiva Conductual y sesiones de Hipnoterapia. Se realiza orientación individuales o grupo con la intención y objetivo de que tu vida sea más saludable y puedas controlar tus emociones, sentimientos, pensamientos en momentos difíciles. Mi Cajita sus principios ético y de privacidad te garantiza un apoyo a tu estabilidad emocional y una mejor manera de vivir positivamente.

## LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

### Psicología

- Sentimientos de bajo estado de ánimo y tristeza, presentes la mayoría de los días
- Cambios en los hábitos del sueño – insomnio o exceso de sueño
- Falta de energía o incapacidad para relajarse
- Irritabilidad
- Cambios en la alimentación – falta de apetito o comer en exceso. Esto puede reflejarse en un aumento o pérdida de peso poco frecuente
- Quejas de dolores estomacales, de cabeza y otros problemas físicos
- Pérdida de rendimiento (por ejemplo, en el colegio o instituto)
- Mal comportamiento

*“Los aspectos sobre la depresión en niños y en adolescentes, prestando atención a las señales principales de esta enfermedad y cómo los padres pueden conseguir ayuda para su tratamiento”*

La **adolescencia** es un periodo especialmente propicio a los cambios de humor, a las reacciones emocionales intensas y al continuo cuestionamiento de uno mismo y de los demás. Se entiende por tanto que muchos adolescentes, en un momento u otro se sientan deprimidos.

Si además echamos un vistazo a los principales síntomas de la **depresión**, veremos que, en gran medida “encajan” o se superponen a algunas de las características consideradas típicas en la adolescencia: Irritabilidad frecuente con brotes repentinos de ira, mayor sensibilidad a la crítica, quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales, retraimiento, problemas para concentrarse...De hecho, cuando acudís al **psicólogo** por nuestro hijo adolescente, muchas veces parte de la problemática es ésta.

Publicidad

MI CAJITA DE EMOCIONES



Cynthia Inés Espinoza Miranda

Orientadora - Consejera en Psicología Positiva

CONTACTOS CON CITA PREVIA

HORARIO LUNES A VIERNES

8823-0654 (Clara)

8-00 am - 12:00 pm  
7613-9758 (Movis)



Inteligencia Emocional

## APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Psicología / Marketing

### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ESTÁ RELACIONADA CON NUESTRA CAPACIDAD DE ENTENDER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

#### TIPS CLAVE PARA APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ENTORNO LABORAL



La inteligencia emocional se divide en 5 competencias que se tendrán en cuenta, sobretodo, en el momento en el que una empresa hace una selección de personal, para determinar si los empleados los cumplen:

**Autoconciencia:** Se puede definir como la habilidad que tienen las personas para conocer sus emociones, identificar sus puntos fuertes y puntos débiles.

**Autorregulación:** Es la capacidad que tiene el ser humano para repasar lo que ha ocurrido, sus acciones, así como los resultados de un evento o suceso.

La idea es poder aprender de sus errores (y de sus aciertos), para mejorar de cara al futuro. Lo podemos definir como una especie de periodo de maduración en el que, a través de nuestras vivencias, podremos seguir adelante. Y ser menos reactivos frente a los conflictos.

**Automotivación:** Aunque si bien es cierto que desde la empresa se deben encontrar recursos para motivar al empleado, (esta motivación se denomina extrínseca), este tiene que disponer de una cierta capacidad para automotivarse, (está motivación se denomina intrínseca). Debe saber establecerse metas que quiera alcanzar. Si una persona no está motivada, difícilmente cumplirá con los objetivos de la empresa.

**Empatía:** La empatía supone el hecho de ponernos en la piel de otra persona para saber cómo le afecta una determinada situación.

**Habilidades sociales:** El individuo ya parte de unas ciertas habilidades sociales que vendrán aprendidas desde el hogar o la escuela; sin embargo, conviene mejorarlas y practicarlas.

De esta manera, las habilidades del individuo mejorarán, pudiendo vencer los obstáculos que le impiden seguir adelante. Las habilidades sociales incluyen, liderazgo, trabajo en equipo, escucha activa.

Publicidad

“Los líderes verdaderamente efectivos se distinguen por su alto grado de **inteligencia emocional**, que incluye la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales”

Todo en bordados con la mejor calidad

#### OFRECEMOS

- Uniformes escolares
- Uniformes de seguridad
- Uniformes Ejecutivos
- Camisetas polos
- Gorras
- Toallas (Personalizadas)
- Banderas
- Gabachas y Pijamas Medicas
- Servicio de Serigrafía y togas



LEÓN - Parque la Merced 1/2 cuadra abajo / Telef: 2311-7323 / 2311-1103  
Email: cgemelas@ibw.com.ni



Personaliza tu estilo

Nuestro servicio en Sublimación y Transfer en camisetas, gorras y tazas

LEÓN PARQUE LA MERCED 25 VARAS ABAJO / CELL: 8702-4224



# PERDONAR Y PEDIR PERDÓN

Reflexión

Tanto el que pide perdón como el que perdona sufren una experiencia que produce armonía, liberación y causa una mejora en la salud.

Perdonar ayuda a dejar el pasado atrás con todos los eventos que la falta de perdón arrastraba y la persona vive una vida mejor que la que antes de perdonar vivía.

El perdón no es un sinónimo de que no se pueda hacer justicia, perdonar es soltar, dejar ir, abandonar ideas de vengarse y acumular sentimientos negativos contra cierta persona. En conclusión está comprobado psicológicamente que el perdón es una terapia más efectiva que cualquier medicina. Las personas que no pueden perdonar pueden enfermarse gravemente y muchas veces se sanan cuando dejan atrás sus sentimientos de rencor, odio, resentimientos y deseos de venganza.



Perdonar



*"Puedo perdonar, pero no olvidar", es sólo otra forma de decir, "No puedo, perdona"*

Publicidad

<p><b>¡NO ESPERES MÁS!</b></p> <p>Chequea tu salud a tiempo.</p> <p><b>Dr. José Fabián Padilla</b></p> <p>Especialista en Medicina Interna</p>  <p><b>HORARIO DE ATENCIÓN</b></p> <p>LUNES A VIERNES 10 AM A 5 PM SÁBADO 10 AM A 12 PM</p> <p><b>CONSULTORIO SANTA ELENA</b></p> <p>Parque San Juan 3 1/2 cuadras al oeste, León.</p> <p><b>¡Haz tu cita ya!</b></p>	 <p><b>Teléfonos:</b></p> <p>(876-3622 (Mov) 8903-7110 (Claro)</p>
---	---

## MI CAJITA DE EMOCIONES

<https://micajitadeemociones.wixsite.com/micajita/>

Celular: 88230654

Estamos en

