

## ✓ Enojo

Te permite marcar límites, defenderte, y tener energía para cambiar lo que no estás dispuesta/o a permitir.

Escucha tu enojo y sabrás lo que te hiere.

## ✓ ¿Cuándo pedir apoyo profesional?

La salud mental es un estado de permanente construcción.

Puedes recurrir a una consulta psicológica siempre que necesites un espacio seguro para hablar, ser escuchada/o o conocerte un poco más.

Asistir a terapia no significa que te encuentres enfermo/a, sino que tienes la valentía de afrontar tus problemas y de buscar transformarte en una mejor versión de ti.



Agenda tu cita presencial o virtual  
Lunes a viernes  
08h00 a 17h00



Dirección de Bienestar Politécnico

## Conocer las emociones



Psicología  
clínica

## ✓ **Beneficios de** conocer tus emociones

- Te permite gestionar respuestas adaptativas.
- Genera mayor autoconfianza
- Posibilita la automotivación
- Aporta empatía a tu relación con los demás
- Genera cambios positivos en tu entorno

## ✓ **Herramientas de** manejo emocional

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Automotivación
- Empatía
- Habilidades sociales



## ✓ **¿Cómo manejar** las emociones



### 1. Identifica tus emociones

Revisa tus sensaciones corporales para reconocer qué emoción estás experimentando. Intenta ponerle un nombre.

### 2. Expresa tus emociones

Manifiesta con sinceridad a una persona o grupo de confianza lo que sientes, piensas o deseas.

### 3. Evalúa los motivos por los cuales te sientes de esa manera

Analiza objetivamente la situación y el contexto en que experimentas esa emoción.

### 4. Identifica lo que necesitas

¿Necesitas apoyo, escucha, un abrazo, una palabra de afecto?

Mientras más específico/a seas, más claridad tendrán los otros de cómo apoyarte.

### 5. Efectúa las acciones necesarias para satisfacer tu necesidad

Comunicar tu necesidad siempre es una opción.

## ✓ **Conoce** tus emociones

Aunque ciertas emociones sean agradables (como la felicidad) y otras se relacionen con el malestar (como la tristeza), todas ellas cumplen una función adaptativa. Aprende de ellas, no las reprimas.

## ✓ **Tristeza**

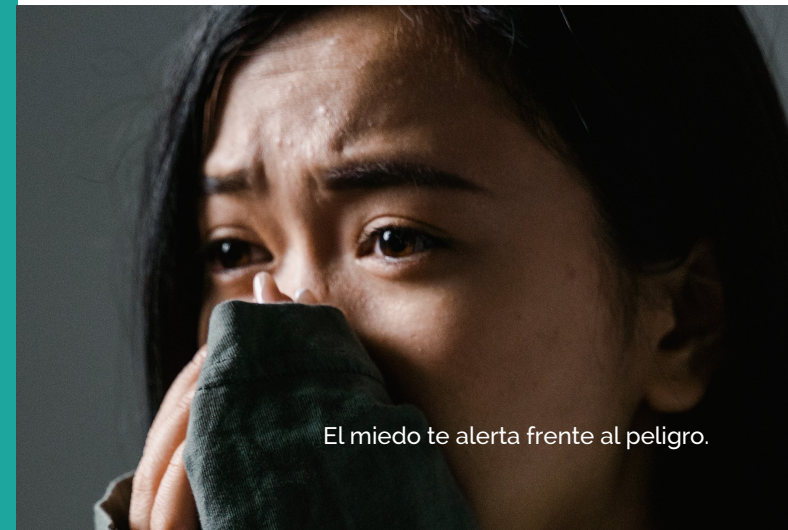
Te anima a pedir ayuda, a dejarte apoyar, a buscar compañía y a reflexionar sobre los aspectos más importantes de tu vida.



La tristeza te muestra lo que realmente te importa.

## ✓ **Miedo**

Es un mecanismo que permite la supervivencia y la defensa ante estímulos que se presentan como amenazantes.



El miedo te alerta frente al peligro.