



# MANEJO DE LAS EMOCIONES

## ¿Qué son las emociones?

Son estados subjetivos de corta duración que nos ayudan a adaptarnos al entorno y a responder de manera adecuada a una situación específica, cumpliendo funciones adaptativas, sociales y motivacionales.

Además, suelen relacionarse con una respuesta física específica, como:

### GESTOS CORPORALES



### EXPRESIONES FACIALES ÚNICAS



Se perciben como placenteras o displacenteras e interfieren en:

- La atención
- Elaboración de juicios
- Toma de decisiones
- Concentración
- Memoria
- Resolución de problemas

Reconocerlas y expresarlas correctamente resulta determinante para una comunicación plena, empática y asertiva.

## ALEGRÍA



### ¿Qué es?

- Surge cuando se elimina un malestar, se consigue un objetivo deseado o se vive una experiencia agradable.
- Su función es vincularnos con otras personas.

### Lo bueno

- Brinda energía para iniciar tareas, emprender proyectos y cumplir metas.
- Amplía las fuentes de bienestar.
- Incrementa la flexibilidad cognitiva y facilita la producción de soluciones creativas e innovadoras.
- Aumenta la generosidad y la solidaridad.

### Lo no tan bueno

- La alegría desproporcionada puede alejar de los objetivos.
- Da poco espacio para reflexión y lleva a la toma de decisiones apresuradas.
- En un nivel muy intenso puede llevar a un estado muy energético (mania).

## MIEDO

### ¿Qué es?

- Parálisis momentánea ante un peligro o amenaza
- Dura lo necesario para que el cerebro decida huir o atacar.
- Su función es protegernos.

### Lo bueno

- Agudiza los sentidos para detectar una amenaza.
- Aleja de sucesos para los que no se está preparado.
- Genera conciencia sobre las inseguridades y ofrece la oportunidad de trabajarlas.

### Lo no tan bueno

- El miedo excesivo puede paralizar ante situaciones nuevas.
- En un nivel muy intenso puede llevar a padecer fobias y/o ataques de pánico.



## TRISTEZA



### ¿Qué es?

- Aflicción acompañada por pesadumbre en el tono de la voz, los gestos y la postura corporal.
- Su función es reponernos ante lo ocurrido.

### Lo bueno

- Conecta con las sensaciones y sensibilidad, y favorece la autoreflexión.
- Provee un espacio para descansar y comunicar lo que está sucediendo.
- Puede despertar la solidaridad de los demás.

### Lo no tan bueno

- Mal direccionada, paraliza ante proyectos nuevos.
- Resta energía y agota.
- Puede llevar al aislamiento de los demás.
- En un nivel muy intenso puede llevar a un estado de profunda tristeza y pérdida de interés.

## IRA

### ¿Qué es?

- Se produce ante una ofensa, la supresión de un derecho o el impedimento de lograr una meta.
- Intensa y desagradable, genera necesidad de actuar.

### Lo bueno

- Ayuda a poner límites, a hacer valer los propios derechos y a tener una mirada de justicia más aguda.
- Permite exteriorizar lo que se viene «cargando».
- Da energía que se puede orientar al deporte, las tareas, etc.

### Lo no tan bueno

- Mal direccionada, puede llevar a la impulsividad, a dañar a otros o a nosotros mismos, ya sea física o verbalmente.
- En un nivel muy intenso puede llevar a conductas agresivas y violentas.



## ASCO



### ¿Qué es?

- Fuerte desagrado y disgusto hacia algo.
- Su función es preservarnos y rechazar aquello desagradable.

### Lo bueno

- Preserva el bienestar: ayuda a evitar algo desagradable, dañino o moralmente inaceptable.
- Su anulación es señal de conexión e intimidad, como la que se da con una mascota o una pareja.

### Lo no tan bueno

- Puede llevar a evitar riesgos y reducir la experiencia, desarrollando una perspectiva más rígida.
- En un nivel muy intenso puede llevar a padecer fobias o tener conductas compulsivas.

## SORPRESA

### ¿Qué es?

- Alteración emocional espontánea e involuntaria ante un evento repentino e inesperado.
- Su función es explorar el entorno.

### Lo bueno

- Amplía el campo visual y el procesamiento cognitivo de lo que sucede.
- Prepara para lo que ocurrirá a continuación.
- Puede reducir el impacto de estados de ánimo desagradables.

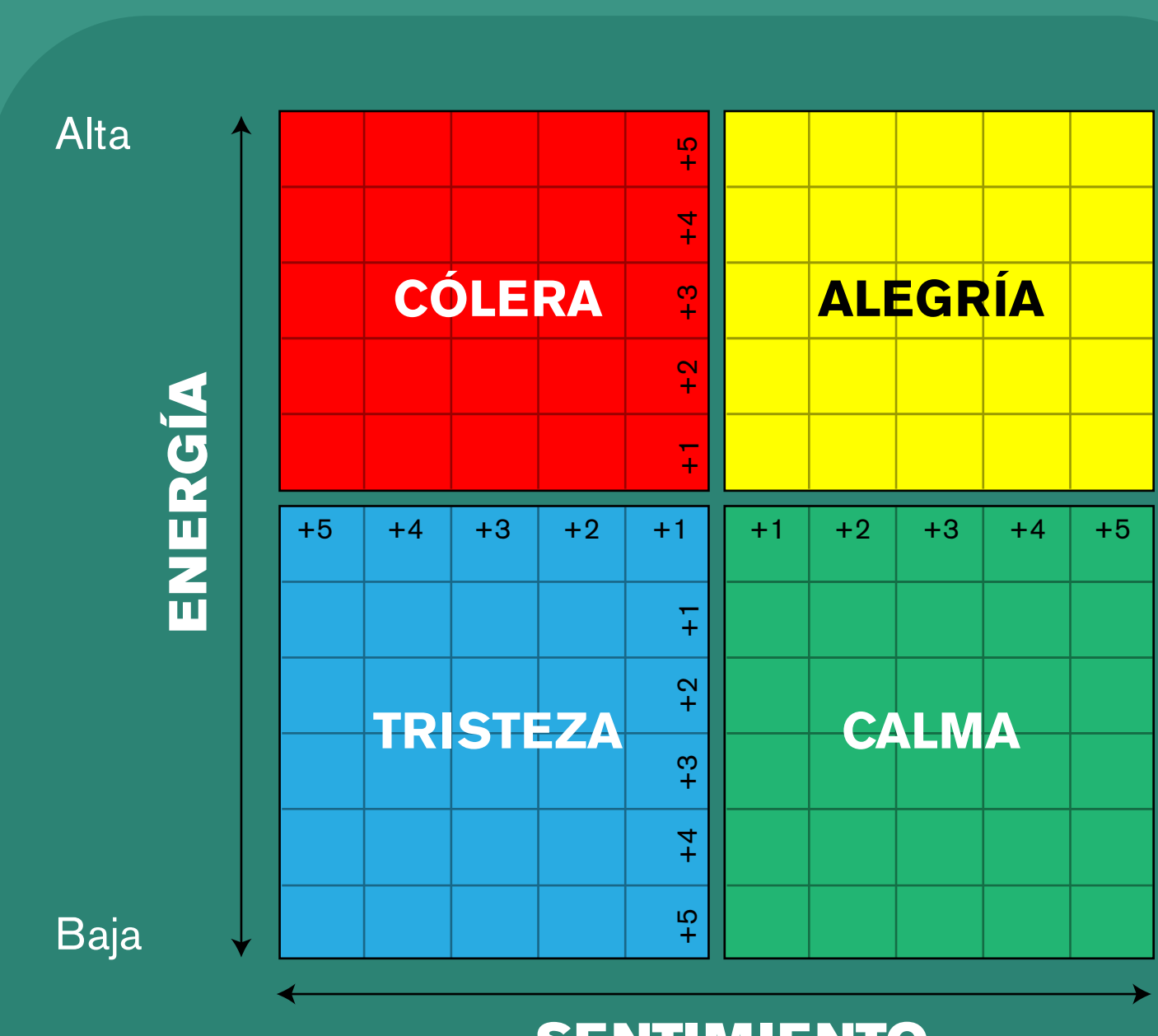
### Lo no tan bueno

- Puede generar incertidumbre y ansiedad.
- En un nivel muy intenso puede llevar a un cuadro de estrés agudo.



## ¿Cómo identificamos a las emociones?

**Medidor Emocional: identifica qué sientes**  
Dr. Marc Beckett, Centro de Inteligencia Emocional de Yale



**Reflexiona sobre cómo te estás sintiendo con la técnica RULER"**

- R:** Recognize / Reconoce. ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué tan agradable es? ¿Cuánta energía tienes? ¿Dónde te ubicarías en el medidor emocional?
- U:** Understand / Comprende. ¿Qué te hizo sentir de esa manera?
- L:** Label / Etiqueta. ¿Qué palabra describe mejor dónde te ubicas?
- E:** Express / Expresa. ¿Cómo estás expresando ese sentimiento? ¿Su expresión es apropiada para el contexto en el que te encuentras?
- R:** Regulate / Regula. ¿Te sientes como te quieres sentir? ¿Qué estrategias usarás para permanecer allí? ¿Cuáles usarás para cambiar?

Conoce más sobre nuestro servicio de [consejería universitaria](#).

Puedes escribir a: ✉ [consejeria@up.edu.pe](mailto:consejeria@up.edu.pe)