



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN  
BOLETÍN DE PRENSA N° 127  
30 de junio de 2023

## **¿Cómo gestionar las emociones?**

A través de una explicación de lo que son las emociones y cómo estas se presentan en las personas, la psicóloga del Hospital del Día, María José Salazar participó en una charla sobre inteligencia emocional, mitos y verdades gestionado desde la Dirección de Bienestar Universitario. Estudiantes de la carrera de Trabajo Social conocieron sobre la ira, el miedo, la alegría, el asco, y la tristeza, estas emociones deben ser entendidas y gestionadas para responder ante una acción.

La ponente señaló que sentir emociones es importante, pero deben ser reguladas y encontrar formas de expresión que permitan desahogarse sin afectarse o afectar al entorno. Para lograr este proceso, el acompañamiento de un especialista en salud mental es primordial señaló Salazar. Al finalizar la charla se abrió un espacio para preguntas y reflexiones de las y los asistentes quienes se mostraron interesados por el tema. AC

