

Estrategias para el control de las emociones

La respiración adecuada: Es útil en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga.

La relajación: Esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros.

La visualización: El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

La meditación: Permite observar los propios pensamientos y actitudes.

El control del pensamiento: En la mayoría de los casos la emoción procede de la interpretación del suceso y no del propio suceso.



DIRECTORIO

LAE. GERARDO MONTERO PEREZ
Rector

MTRO. FERNANDO MEDINA BLUM
Secretario General

MSP. JOSEFA PEREZ OLIVARES
**Coordinadora de programa
universidad saludable**



Universidad Autónoma
de Campeche
Programa Universidad
Saludable

Universidad Autónoma
de Campeche
Programa Universidad Saludable



Manejo de las emociones.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son impulsos psicofisiológicos que nos permiten actuar instantáneamente ante situaciones de emergencia para lidiar con los acontecimientos de la vida, estas producen reacciones psicofisiológicas que preparan al organismo para una conducta específica.

Entre ellos se encuentran: la ira, el miedo, la felicidad, el amor, la sorpresa y la tristeza.



El manejo de las emociones

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente nuestras emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones para manejar los sentimientos de tal manera que puedan ser expresados adecuadamente y con afectividad, permitiendo la sana convivencia y el conocimiento de uno mismo.

Daniel Goleman



Aportes de las emociones

- ◇ **Nos ayudan a reaccionar con rapidez a situaciones inesperadas.**
- ◇ **Tomar decisiones con prontitud y acierto.**
- ◇ **Comunicarnos en forma no verbal.**
- ◇ **Nos ayudan a reconocer las emociones de los demás y desarrollar empatía.**

