

Tema 2. ¿Cómo manejar las emociones en la vida diaria?

1. Autoconcepto y emociones

2. Emociones negativas

3. Emociones positivas



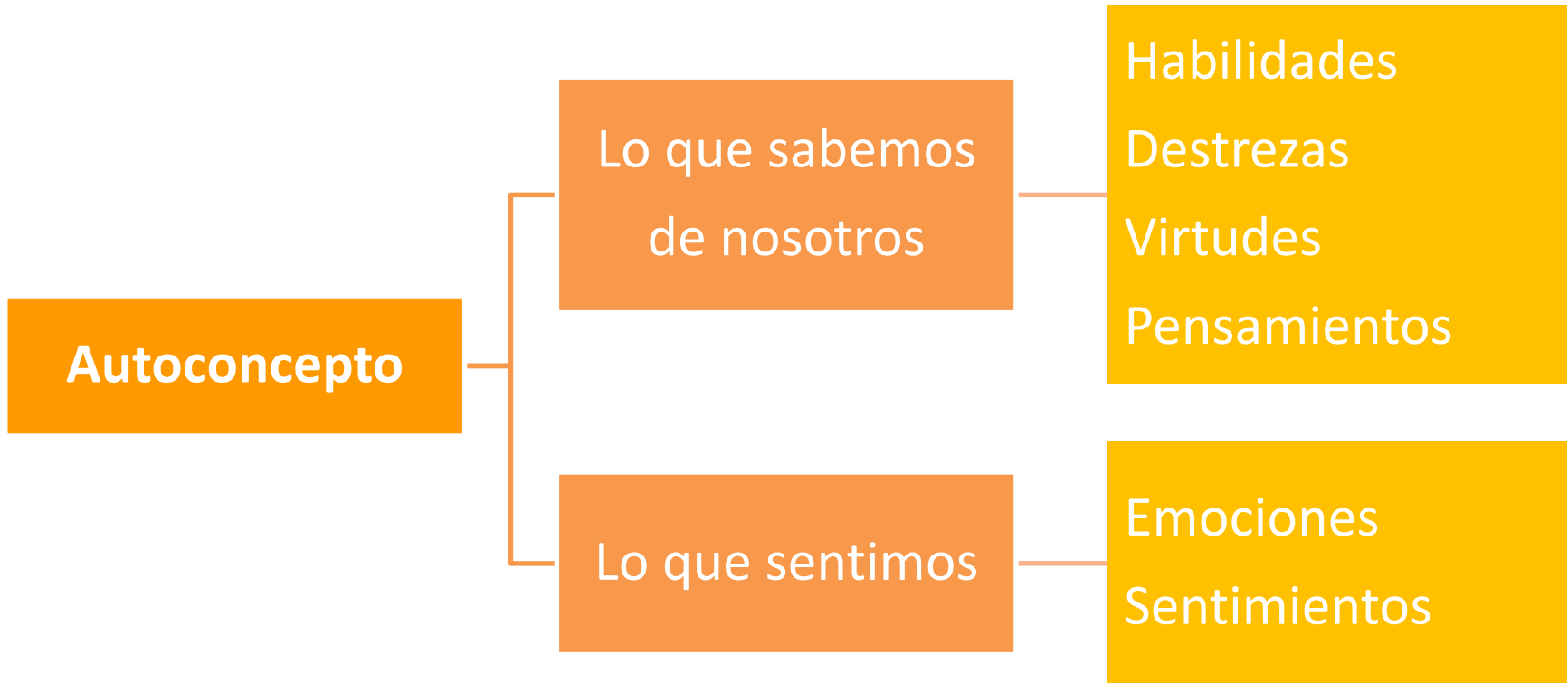
Autoconcepto

Suma de creencias de un individuo sobre sus cualidades personales

Congruencia en actos y pensamientos

Autoaceptación

Autoestima óptima

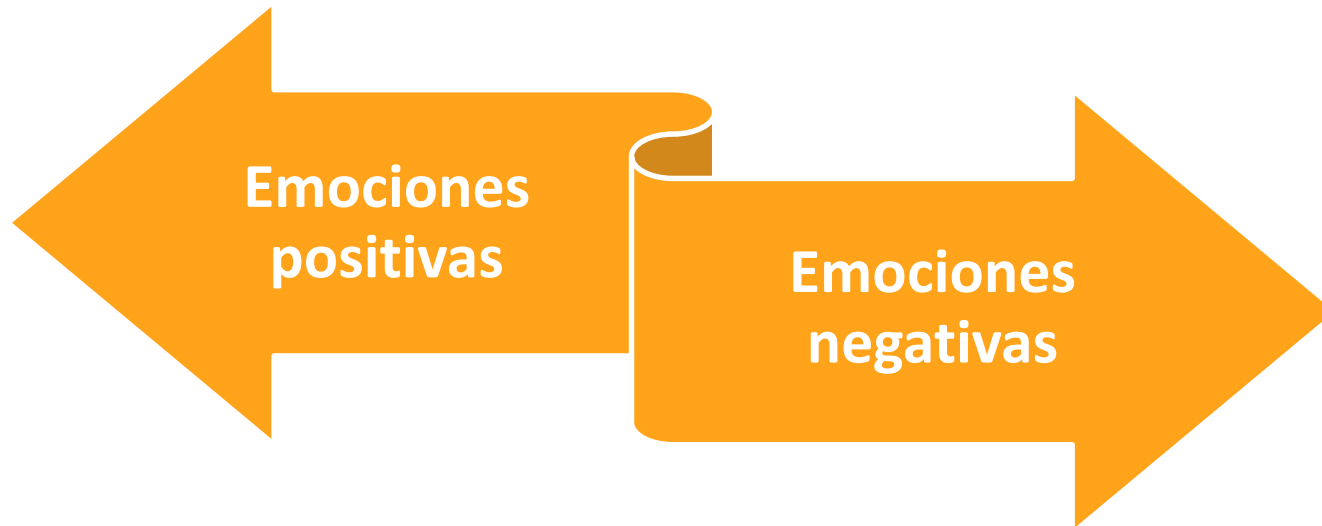


Características de las personas con alta autoestima



(Vargas, 2010).

Clasificación de las emociones



Son las que nos llevan a un estado placentero.

Son las que nos llevan a un estado de malestar.

Emociones negativas

Ira

Tristeza

Angustia

Enojo

Rabia

Ansiedad

Crueldad

Desánimo

Desinterés

Imprudencia

Impulsividad

Subdivisión de las emociones negativas

Emociones
racionales

Emociones
irracionales



Emociones positivas

Alegría
Amor
Añoranza
Armonía

Asombro
Calma
Cariño
Compasión

Confianza
Curiosidad
Deseo
Ecuanimidad

Empatía
Entusiasmo
Esperanza
Euforia

Excitación
Éxtasis
Interés

Optimismo
Paciencia
Placer

Pasión
Plenitud
Regocijo

Satisfacción
Seguridad
Serenidad

Solidaridad
Sorpresa

Ternura
Tranquilidad
Valentía

Emociones y autoestima

Es necesario saber distinguir las, modularlas y fomentar en nosotros mismos emociones positivas que nos impulsan a mejorar en lo que deseamos hacerlo.

Esto contribuye a **fortalecer nuestro autoconcepto** para que sea positivo y sano, por lo tanto a mejorar nuestra autoestima.



Créditos

- Experto de contenido: Yahaira A. González Chapa
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.