**Presentan en la UNACH el libro “Dominio emocional para vivir mejor”**

* Destaca el rector Jaime Valls trabajo del autor.

Un ensayo con una carga subjetiva, conceptos y experiencias personales, así como reflexiones sobre distintas lecturas, forman parte del contenido del libro “Dominio emocional para vivir mejor”, señaló su autor Carlos Morales Vázquez.

Al presentar su texto ante académicos, autoridades y estudiantes de la UNACH, matizó que “será este ensayo un material didáctico que sirva para contribuir a las tareas que desempeña el Centro de Estudios para la Construcción de Ciudadanía de la Universidad, del cual formo parte”.

Tras agradecer el apoyo del rector Jaime Valls Esponda, quien-dijo- ha impulsado los proyectos académicos en bien de la comunidad universitaria, expuso que el material, mediante las labores de extensión que desarrolla la Universidad, será compartido con otras instituciones de educación superior.

“Esto lo haremos mediante presentaciones y talleres de lectura-reflexión, donde se invite a los alumnos y maestros a hacer conciencia acerca de los patrones o configuraciones que rigen sus respuestas instintivas inmediatas y que en ocasiones impiden el buen aprovechamiento de sus virtudes y potencialidades”, subrayó.

Abundó que el autodominio ayuda a ser disciplinados para mejorar hábitos, ser esforzados para alcanzar metas, ser perseverantes para el triunfo, persistente para el éxito y a ser libres para fijarnos límites.

Por su parte, el rector Jaime Valls Esponda manifestó que a través de este libro, Carlos Morales Vázquez nos explica algunas razones que nos facilitan el acercamiento al conocimiento de nosotros mismos, “para tomar conciencia sobre los impulsos emocionales más comunes que experimentamos y las causas que la originan”.

Remarcó que en esta obra se encuentran una serie de consideraciones, amenamente explicadas que nos guía entre distintas situaciones para tener ideas claras sobre el dominio emocional y como vivir una vida con mayor plenitud en tiempos de frenético avance tecnológico