



NOMBRE DEL ALUMNO:

YARITZA YAZARET ANZUETO MENDEZ

NOMBRE DEL PROFESOR:

LIC. T.S. ADRIANA MARISELA MORALES SOL

LICENCIATURA:

ENFERMERÍA

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO SINÓPTICO: INTELIGENCIA EMOCIONAL.

MATERIA:

DESARROLLO HUMANO.

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 11 DE JULIO DEL 2020.

I
N
T
E
L
I
G
E
N
C
I
A

E
M
O
C
I
O
N
A
L

EL CEREBRO EMOCIONAL

¿Para qué son las emociones?

El predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales nos guía cuando se trata de enfrentar momentos difíciles.

La Ira: la sangre fluye a las manos, es más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo.

El Miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, resulta más fácil huir.

La Felicidad: hay un momento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía disponible.

El amor genera calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

La Tristeza: es ayudarse adaptarse a una pérdida significativa; produce una caída de energía y entusiasmo por actividades de la vida.

Impulsos para la acción

Anatomía

Sistema Límbico (borde):

Parte del cerebro que circula y bordea el tronco cerebral. Cuando estamos dormidos por el anhelo o la furia, trastornados por el amor o temor, el sistema límbico es el que nos domina... Refinó dos herramientas: aprendizaje y memoria.

Amígdala

Es especialista en asuntos emocionales, actúa como depósito de la memoria emocional y así tiene importancia por sí misma la vida sin amígdala en una vida despojada de significados personales.

Hipocampo

Recuerda datos simples

Cerebro

Tiene dos sistemas de memoria, una de datos corrientes y una para las que poseen carga emocional.

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia académica

No ofrece ninguna preparación para los trastornos que acarrea la vida, Las personas más brillantes pueden hundirse en peligro de pasiones desenfrenadas e impulsos incontrolables

Inteligencia emocional

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular humor y evitar trastornos disminuye la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Inteligencia interpersonal

- 1.-Liderazgo.
- 2.-Capacidad de resolver conflictos.
- 3.-Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades.
- 4.-La destreza.

5 esferas principales en su definición de inteligencia emocional

- 1.-Conocer sus propias emociones: reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional.
- 2.-Manejar emociones: capacidad de conciencia de si mismo.
- 3.-La propia motivación: ordenar emociones al servicio de un objetivo.
- 4.-Reconocer emociones en los demás: la empatía habilidad fundamental de las personas
- 5.-Manejar las relaciones. Manejar las emociones de los demás.

I N T E L I G E N C I A E M O C I O N A L

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

Enemigos íntimos

Si es así entonces la madurez puede ser un peligroso apeadero en la vida... y las actuales tendencias en cuanto a un matrimonio v divorcio.

Errores maritales

En una queja, la esposa qué es lo que le perturba, y critica la acción de su esposo, y no a su esposo, diciendo lo que le hizo sentir. En una crítica

Serenarse

Cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción; esencialmente esto significa dominar la capacidad de recuperarse rápidamente del desbordamiento ocasionado por un asalto emocional.

Escuchar y hablar sin estar a la defensiva

Escuchar es una habilidad que mantiene a la pareja unida. Escuchar más allá de la ira, y oír y responder al gesto reparador del otro miembro.

La peor manera de motivar a alguien

Las críticas se expresan como ataques personales, más que como quejas en las que se puede actuar.

OPORTUNIDADES

7 claves básicas para prender

Confianza, Curiosidad, Intencionalidad, Autocontrol, Relación, Capacidad de comunicación, Cooperatividad, Alcanzar los elementos emocionales básicos.

El temperamento no es el destino

El temperamento puede ser definido en función del humor que tipifica nuestra vida emocional.

La pregunta es si esa estructura emocional biológicamente puede ser modificada mediante la experiencia.

La neuroquímica de la timidez

Una oportunitada

El cerebro humano no está formado del todo en el nacimiento, se moldea a lo largo de la vida, y su crecimiento más intenso es en la infancia, por lo tanto es más fácil moldear el mismo para una mejor calidad de vida.

ALFABETISMO EMOCIONAL

Analfabetismo emocional

Enfermedad mental

Afectan a un tercio de la población adolescente

Malestar emocional

Aislamiento o problemas sociales.
Ansiedad y depresión
Problemas de atención y pensamiento
Delincuencia y agresividad
Dominar la agresión

El ABC de la inteligencia emocional

Una habilidad social clave es la empatía, o sea, comprender los sentimientos de otros y sus perspectivas, y respetar las diferencias que cada uno siente respecto a la misma cosa.

Las lecciones sobre las emociones pueden seguir naturalmente en la clase de lectura y escritura, de salud, de ciencia, de estudios sociales, como de otros cursos corrientes.