

**Nombre del alumno:**

Jennifer Jamilet Ventura Hernández

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales sol

**Cuatrimestre:**

6to cuatrimestre "enfermería" Semiescolarizado

**Grupo:**

"A"

**Materia:**

Desarrollo humano

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema:

"Inteligencia emocional"

**Inteligencia emocional**

**Cerebro emocional**

**Para que son las emociones**

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

**Impulsos para la acción**

Todas las emociones son impulsos para actuar.

**Tipo de emociones**

- La ira { La sangre fluye a las manos, es más fácil golpear a un enemigo
- El miedo { La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, resulta mas fácil huir.
- El amor { Los sentimientos de ternura y satisfacción dan lugar a un despertar parasimpático genera calma facilitando la cooperación
- La felicidad { Hay un momento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía.
- Etc.

**Inteligencia emocional**

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y regular el humor.

**Inteligencia académica**

Tiene poco que ver con la vida emocional. Son conjuntos de habilidades necesarias para obtener conocimientos y utilizarlo de forma correcta ante situaciones.

**Inteligencia académica**

No ofrece ninguna preparación para los trastornos que acarrea la vida. Hay muchos caminos para triunfar en la vida y muchas en la que otras aptitudes reciben su recompensa

**Saby menciona 5 esferas principales**

- Conocer sus propias emociones { Reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional.
- Manejar emociones { Capacidad de conciencia de sí mismo.
- La propia motivación { Ordenar emociones al servicio de un objetivo
- Reconocer emociones de los demás { La empatía habilidad fundamental de las personas
- Manejar las relaciones { Manejar las emociones de los demás

**Naturaleza de la inteligencia emocional**

**Inteligencia interpersonal**

Se divide en cuatro habilidades

- Liderazgo
- Capacidad de resolver conflictos
- Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades
- La destreza

**Conócete a ti mismo**

Capacidad de conciencia de uno mismo que permite el analista dominar nuestras propias reacciones

**Según John Mayer adopta estilos y son:**

- Consiente de sí mismo { Consciente de sus humores, son independientes, positivos
- Sumergido { Son muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos
- Aceptador { Aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos

**Oportunidades**

**Educación de los sentimientos**

Depende del más básico de los sentimientos de como aprender.

**Siete ingredientes clave relacionado con la inteligencia emocional**

- Confianza
- Curiosidad
- Intencionalidad
- Autocontrol
- Relación
- capacidad de comunicación
- Cooperatividad

**Alcanzar elementos emocionales básicos**

Comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia.

**A lo largo de los años forman**

El núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional.