



Nombre del alumno:

L.E. Yajari Garcia Velázquez

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico:

“Inteligencia Emocional”

Frontera Comalapa, Chiapas a 12 de julio del 2020.

Inteligencia emocional

EL CEREBRO EMOCIONA

¿Para qué son las emociones?

Solo un amor poderoso, la urgencia de salvar a un hijo querido podría llevar a un padre a pasar por alto el impulso de la supervivencia social.

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

La inteligencia puede ni tener la menor importancia cuando dominan las emociones.

Cuando las pasiones aplastan a la razón

Las pasiones aplastan a la razón una y otra vez. Nuestra valoración de cada encuentro personal y nuestras respuestas al mismo están moldeadas no solo por nuestro juicio racional o nuestra historia personal, sino también por nuestro lejano pasado ancestral.

Impulsos para la acción

Todas las emociones son impulsos para actuar.

Tipos de emociones:

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: los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático

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

Nuestras dos mentes

En un sentido real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

1 La mente racional es la forma de comprensión de lo que somos conscientes.

2 la mente emocional es un sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso aunque ilógico.

Las dos mentes operan en armonía entrelazando sus conocimientos para guiarnos por el mundo.

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Las emociones pueden ser inteligentes?

La inteligencia emocional: son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación,

La Inteligencia personal no debe ser pasada por alto, en su sentido común e intuitivo.

Sally incluye en su definición de inteligencia emocional 5 esferas principales:

1.-Conocer sus propias emociones:

2.-Manejar emociones: capacidad de conciencia de sí mismo.

3.-La propia motivación: ordenar emociones al servicio de un objetivo

Levantar el ánimo

Los pensamientos se asocian, a la gente por el contenido y por el estado de ánimo, los deprimidos utilizan un tema deprimido. para liberarse de otro.

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos.

La reestructuración cognitiva, es ver las cosas diferentes, disminuye la depresión.

Mal humor, pensamiento retorcido

Las preocupaciones anulan la capacidad de razonar, son núcleo del efecto dañino que la ansiedad ejerce sobre cualquier clase de desempeño mental.

La esperanza es más que el punto de vista alegre de que todo salga bien, creer que uno tiene la voluntad y los medios para alcanzar sus objetivos, sean estos cuales fueran.

Las artes sociales

El arte de las relaciones, exige la madurez de otras dos habilidades emocionales: autogobierno y empatía.

. Un principio base de la vida social es: las emociones son contagiosas.

Inteligencia emocional

