

Nombre del alumno:

Nuria Jesabel Ramirez Pascacio.

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema:

“Inteligencia Emocional”

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

E
M
O
C
I
O
N
A
L

EL CEREBRO EMOCIONAL

- 1.- ¿Que son las emociones?
 - Tipos de emociones para distintas clases de respuesta { Ira, miedo, felicidad amor, sorpresa, disgusto, tristeza
 - Dos mentes { La mente racional es la forma de comprensión de lo que somos conscientes, la mente emocional es un sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso aunque ilógico.
 - Como creció el cerebro { El cerebro humano con casi un kilo y medio de células y jugos nerviosos, tiene el tamaño de casi tres veces mayor que el de nuestros parientes más cercanos, en la escala evolutiva los primates no humanos
- 2.- anatomía de un asalto emocional
 - El asiento de toda pasión { El hipocampo y la amígdala, eran dos partes del primitivo "cerebro emocional" que en la evolución
 - Red de transporte { El sentimiento impulsivo supera lo racional, cuando el papel recién descubierto de la amígdala se vuelve fundamental
 - El centinela emocional { La amígdala puede hacer que nos pongamos en acción, mientras la neocorteza despliega su plan de reacción más refinada.

LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 3.- Cuando lo inteligente es tonto { La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en peligro de pasiones desenfrenadas e impulsos incontrolables
- 4.- concóctete a ti mismo { La conciencia de uno mismo es fundamental para la penetración psicológica, esta es la facultad que la psicoterapia intenta fortalecer
- 5.- esclavos de la pasión { Manejar bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional. Los momentos de entusiasmo y decaimiento, dan sabor a la vida, pero debe de haber un equilibrio.
- 6.- la aptitud magistral { Ser optimista, al abrigar las esperanzas de que las cosas salgan bien en la vida a pesar de los contratiempos y frustraciones
- 7.- las raíces de empatía { La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.
- 8.- Las artes sociales { El arte de las relaciones, exige la madurez de otras dos habilidades emocionales: autogobierno y empatía.

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA

- 9.- enemigos íntimos
 - El matrimonio de él y de ella { Una diferencia clave esta presente en los juegos que desarrollan varones o nenas quedan interrumpidos porque alguien se lastima
 - Pensamientos tóxicos { Una vez que los pensamientos perturbadores como la indignación absoluta se vuelven automáticos, son autoconfirmadores.
- 10.-manejarse con el corazón
 - La crítica en el trabajo personal { la crítica es un de las tareas más importantes de un gerente es también una de las más temidas y postergadas.
 - La crítica ingeniosa { se centra en lo que la persona ha hecho y puede hacer en lugar de convertir un rasgo de carácter en un trabajo mal hecho.
- 11.- mente y medicina
 - La mente del cuerpo: cómo influyen las emociones en la salud
 - Emociones negativas { debilitan la eficacia de las diversas células inmunológicas, no siempre queda claro que el alcance de estos cambios es lo suficientemente amplio para tener importancia médica.

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

E
M
O
C
I
O
N
A
L

OPORTUNIDADES

12.- el cristal familiar

Claves de la inteligencia emocional

La vida en la familia es nuestra primera escuela del aprendizaje emocional

Confianza, curiosidad, intencionalidad, autocontrol, relación, capacidad de comunicación, cooperatividad y alcanzar los elementos emocionales básicos

13.- trauma y aprendizaje emocional

Reaprendizaje emocional y la recuperación del trauma

Las crueldades humanas generan en las victimas un patrón que las hace mirar con miedo cualquier cosa vacantemente similar al asalto mismo.

La medicación ofrece una forma de restaurar la noción de que no tienen por que estar a merced de las alarmas emocionales que invaden con ansiedad inexplicable

14.- El temperamento no es el destino

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

Por naturaleza, las emociones de algunas personas, parecen agraviar hacia el polo positivo; estas personas son naturalmente optimistas y tolerantes, mientras otras son severas y melancólicas

ALFABETISMO EMOCIONAL

15.- el caso del analfabetismo emocional

Un malestar emocional

El promedio de los adolescentes con depresión y otros trastornos mentales reflejaban un desempeño más pobre de los siguientes aspectos.
Aislamiento o problemas sociales. Ansiedad y depresión
Problemas de atención y pensamiento
Delincuencia y agresividad

Dominar la agresión

Esta percepción de ser un objeto de una acción hostil va simultáneamente entrelazada a una agresión igualmente automática

Basta de guerras: un camino final preventivo y común

16.- educación de las emociones

Temas del día

Los problemas que salen a la luz varían de acuerdo al grado. A los grados inferiores lo típico es sentir la burla, ser deslazados del medio.

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.

El horario emocional

Para ser más efectivas, las lecciones emocionales deben acompañar el desarrollo de un niño, y ser repetidas en las progresivas etapas del crecimiento.