

**Nombre del alumno:**

Mallerlin Yoki Cruz

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Licenciatura:**

Enfermería

**Nombre del trabajo:**

Inteligencia emocional

“Cuadro sinóptico”

Frontera Comalapa, Chiapas 12 de julio2020

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definición

Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás

Para que son las emociones

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

No ahogar emociones si no dirigir las y equilibrarlas



El hipocampo y la amígdala

Eran dos partes del primitivo "cerebro emocional" que en la evolución, dio origen a la corteza y luego a la neocorteza

Estas estructuras límbicas

Se ocupan del aprendizaje y el recuerdo del cerebro, la amígdala es especialistas en asuntos emocionales

Joseph Le Doux

Fue el primero en descubrir el papel que juega la amígdala en el cerebro

La naturaleza de la inteligencia emocional

Las personas más brillantes pueden hundirse en peligro de pasiones desenfrenadas e impulsos incontrolables

Personas con CI bajo y personas con CI alto

Spectrum

Reconoce que el repertorio humano de habilidades va más allá de conocimientos escolares (lectura, escritura y aritmética)

Saby 5 esferas principales

Conocer sus propias emociones, manejar emociones, la propia motivación, reconocer emociones en los demás, manejar las relaciones

Conócete a ti mismo

Ego observador como la capacidad de conciencia de uno mismo que permite al analista dominar sus propias reacciones de lo que el paciente está diciendo

Jhon mayer

Formulo la teoría de la inteligencia emocional donde cree que la gente adopta estilos para responder y enfrentarse a sus emociones

Sumergido: son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, se sienten abrumados y emocionalmente descontrolados.

Aceptador: aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos.

Inteligencia magistral

Memoria activa: hace posible todos los esfuerzos Pensamiento positivo: por medio de la esperanza. Empatía: por medio de la sintonía

Inteligencia emocional aplicada

Serenarse

La desintoxicante charla con uno mismo

Critica ingeniosa

Escuchar y hablar sin estar a la defensiva

