

Nombre del alumno:

Ana Virginia Méndez Sontay

Nombre del profesor:

Lic. Adriana Marisela Morales Sol

Maestría:

Licenciatura en Enfermería

Materia:

Desarrollo Humano

Nombre del trabajo:

Cuadro Sinóptico del tema:

“Inteligencia Emocional ”

Inteligencia Emocional

-Acciones emocionales

{ Son: { Las emociones e impulsos para actuar

{ Como:

- La ira
- El miedo
- La felicidad
- El amor
- El disgusto
- La tristeza
- El levantar los ojos en expresión de sorpresa

-Nuestras dos mentes

{ Se divide en:

1. Una que piensa
2. Otra que siente

{ Y

Mente racional: es la forma de comprensión de lo que somos conscientes.
Mente emocional: es un sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso aunque lógico.

{ En el cual

“Los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento lo es para el sentimiento”

-El cerebro

{ Nos ayuda a

{ Conocer el pensamiento y sentimiento

{ En el cual

{ El cerebro emocional existió antes que el racional

{ Se desarrolló mediante

- El sentido del olfato
- En el lóbulo olfativo
- El olor

-la red del transporte

{ Nos sirve para preparar llamadas de emergencia

{ Es decir

{ Cuando hay una alarma de temor, nos manda un mensaje urgente para expresar y que acelere el ritmo cardiaco, que eleve la presión y disminuya la respiración.

-El inconsciente cognitivo

{ Presenta a nuestra consciencia no solo la identidad de lo que vemos si no una opinión sobre ello.

-Alarmas nerviosas anticuadas

{ Son

{ Un inconveniente de las alarmas nerviosas

{ Como:

- La memoria
- La amígdala
- El hipocampo

{ Cada uno almacena y recupera su información especial de manera independiente.

-Emoción precognitiva

{ Se basa en fragmentos de información sensorial que no ha sido seleccionado e integrado en un objeto reconocible

-Armonía entre emoción y pensamiento

{ Las conexiones entre la amígdala y la neocorteza son el centro de batallas a acuerdos.

{ Con ayuda de:

- La cabeza
- El corazón
- El pensamiento
- El sentimiento

{ Es importante para un:

{ Pensamiento eficaz

Inteligencia Emocional

-Memoria operativa

Es la capacidad de atención que toma en cuenta datos esenciales para completar un problema o una tarea determinada.

La corteza prefrontal

Es la responsable de la memoria operativa

-La naturaleza de la inteligencia emocional

-Cuando lo inteligente es tonto

-Inteligencia emocional

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar trastornos.

-Inteligencia emocional y destino

-La inteligencia interpersonal

Se divide en:

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

-Saby incluye la inteligencia emocional

Con

5 esferas principales

- Conocer sus propias emociones
- Manejar emociones
- La propia motivación
- Reconocer emociones en los demás
- Manejar las relaciones

-CI e inteligencia emocional

Tipos puros

-El hombre elevado ci

Tiene una variedad

de

- Intereses
- Habilidades intelectuales

-Hombres con inteligencia emocional elevada

Son

- Equilibrados
- Sociales
- Alegres
- Solidarios
- Cuidadosos en sus relaciones

-Mujeres con ci

Expresan

- Ideas
- Valoran cuestiones intelectuales
- Poseen interés intelectual
- Estéticos

también

- Son introspectivas
- Propensas a la ansiedad
- La reflexión
- Sentimientos de culpa
- Son positivas
- Expresan sus sentimientos
- Son sociables
- Se adaptan bien a la tensión

Inteligencia Emocional

