

**Nombre del alumno:**

Paola González Pérez

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Maricela Morales Sol

**Grupo, semestre y modalidad:**

6to. Cuatrimestre grupo "C" enfermería (semiescolarizada)

**Materia:**

Desarrollo Humano

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema  
Inteligencia emocional

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El cerebro emocional

Cuando las pasiones aplastan a la razón

A pesar de las limitaciones sociales, 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

Tipos de emociones para distintas clases de respuestas

La Ira, el Miedo, la Felicidad, el Amor, el Disgusto, la Tristeza. La forma que demostramos pesar cómo se demuestran las emociones o se contienen para momentos de intimidad son moldeados por la cultura

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

-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

Anatomía de un asalto emocional

En los seres humanos, la amígdala es un racimo en forma de almendra de estructuras interconectadas, que se asientan sobre el tronco cerebral

La amígdala actúa como depósito de la memoria emocional y así tiene importancia por si misma; la vida sin amígdala en una vida despojada de significados personales.; de la amígdala dependen todas las pasiones

Joseph Le Doux fue el primero en descubrir el papel que juega la amígdala en el cerebro emocional

La naturaleza de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional

Son habilidades de ser capaz de motivarse y persistir en decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular humor y evitar trastornos disminuye la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas

Personas con habilidades emocionales bien desarrolladas se sienten satisfechas y eficaces en su vida, y de dominar hábitos que interrumpen su productividad

Spectrum reconoce que el repertorio humano de habilidades va más allá de conocimientos escolares (lectura, escritura y aritmética). La habilidad de la educación para el desarrollo del niño debería ser ayudarlo a acceder al campo en donde se desarrollará plenamente y se sienta satisfecho y capaz

La inteligencia interpersonal se divide en 4 habilidades

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

Jonh Mayer formuló la teoría de la inteligencia emocional, opina que gente adopta estilos para responder y enfrentarse a sus emociones y son:

-Consciente de sí mismo  
-Sumergido  
-Aceptador

Para algunas personas la conciencia emocional es abrumadora y para otra apenas existe

Una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma

De la inteligencia emocional, abrigar esperanzas es no ceder a la ansiedad abrumadora ni a la depresión, cuando se está en desafíos o contratiempos

Inteligencia emocional aplicada

Amar y trabajar son las capacidades gemelas que marcan la plena madurez. Si es así entonces la madurez puede ser un peligroso apeadero en la vida

Una diferencia clave está presente en los juegos que desarrollan varones o nenas quedan interrumpidos por que alguien se lastima, si es un varón se siente mal se espera que salga de en medio y deje de llorar para que el juego continúe, si es una nena se suspende el juego y todas la ayudan

Las parejas con muchos años de matrimonio suelen ceñirse a un tema y dar a cada cónyuge la posibilidad de dar su punto de vista desde el principio

SERENARCE; Cada emoción fuerte tiene en su raíz un impulso hacia la acción

LA DESINTOXICANTE CHARLA CON UNO MISMO; control de tales pensamientos, comprendido que uno no debe creerlos y haciendo el esfuerzo intencional de pensar en pruebas o perspectivas que los cuestionen

ESCUCHAR Y HABLAR SIN ESTAR A LA DEFENCIVA; Escuchar es una habilidad que mantiene a la pareja unida. Incluso en el fragor de una discusión, cuando ambos están dominados por el asalto emocional

PRÁCTICA; la memoria y la respuesta son específicas de la emoción, en tales situaciones las reacciones asociadas con momentos más serenos son menos fáciles de recordar y llevar a la práctica

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

EL PRECIO DEL PESIMISMO Y LAS VENTAJAS DEL OPTIMISMO; En un estudio de personas paralizadas por lesiones de columna, aquellos que tenían esperanza eran capaces de alcanzar mayores niveles de movilidad física, en comparación con otros pacientes con similares grados de lesión, pero que se sentían menos esperanzados

Oportunidades

La vida en la familia es nuestra primera escuela del aprendizaje emocional; en esta caldera aprendemos cómo sentirnos con respecto a nosotros mismos y cómo los demás reaccionan con nuestros sentimientos y que alternativas tenemos; a interpretar y expresar nuestros temores

Los tres estilos más comunes de la paternidad emocionalmente inepta suelen ser

Ignorar los sentimientos en general  
Mostrarse demasiado liberal  
Mostrarse desdeñoso, y no sentir respeto por lo que su hijo siente

La buena disposición de un niño para la escuela depende del más básico de todos los sentimientos de cómo aprender

Confianza, Curiosidad, Intencionalidad, Autocontrol, Relación, Capacidad de comunicación y Cooperatividad

Todos los pequeños intercambios entre padres e hijos tienen un subtexto emocional, en la repetición de estos mensajes a lo largo de los años, los niños forman el núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional

Los actos violentos son más dañinos que las catástrofes naturales como los huracanes porque, a diferencia de las víctimas de un desastre natural, las víctimas de la violencia sienten que han sido seleccionas como blancos de la maldad

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

Temperamento alegre; 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

El cerebro humano no está formado del todo en el nacimiento, se moldea a lo largo de la vida, y su crecimiento más intenso es en la infancia, por lo tanto es más fácil moldear el mismo para una mejor calidad de vida

Alfabetismo emocional

La causa más frecuente de la incapacidad de los adolescentes es la enfermedad mental

Estas alarmantes estadísticas son como el canario en el túnel de la mina de carbón, cuya muerte es por la falta de oxígeno

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 agresividad

La estructura mental que acompaña a los niños agresivos a lo largo de su vida, permite confirmar que casi con seguridad terminaran metiéndose en problemas

Que la depresión no debe ser tratada solamente si no, también prevenida en los niños es evidente que a partir de un descubrimiento alarmante: aún en los episodios más benignos de depresión en un niño, pueden augurarle episodios más severos en su vida posterior

Acorralando la depresión, existen signos que, enseñándoles a los niños maneras más productivas de evaluar sus dificultades, disminuye el riesgo de depresión

La Ciencia del Yo es pionera, precursora de una idea que está comenzando a difundirse de costa a costa, el punto en común entre todos es el objetivo de elevar el nivel de aptitud social de los niños, como parte de su educación regular

La inteligencia emocional es muy importante en nuestros días, ya que si la sabemos aplicar en nuestra vida cotidiana, podremos obtener mejores resultados con respecto a los problemas que se nos presentan en la misma