



**Nombre del alumno:**

SONIA SUYEVI GARCIA PEREZ

**Nombre del profesor:**

Lic. Adriana Marisela morales sol

**Licenciatura:**

6to cuatrimestre enfermería semiescolarizado grupo c

**Materia:**

**Desarrollo humano**

**Nombre del trabajo:**

Cuadro sinóptico del tema:

“inteligencia emocional”

**Inteligencia emocional**

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. 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 (o respuesta de relajación) genera calma y satisfacción, facilitando la cooperación. El levantar los ojos en expresión de sorpresa, permite un mayor alcance visual y que llegue más luz a la retina; ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado

**alexitimia**

Alexitimia es a la carencia de emoción. Las características de los alexitímicos, es que tiene dificultad para describir sus sentimientos y la de los demás además un vocabulario limitado. Tiene dificultad para distinguir entre una emoción y otra así como emoción y sensación física.

Los alexitímicos rara vez lloran, cuando lo hacen sus lágrimas son abundantes, son incapaces de saber cuáles son sus sentimientos. Somatización, es la confusión de un dolor emocional y uno físico.

Elogio de los sentimientos viscerales

Al no ser conscientes de los sentimientos, no se tiene ninguna preferencia. La falta de conciencia de los sentimientos es ruinosa cuando se trata de sopesar las decisiones de las que depende nuestro destino

**Armonía entre emoción y pensamiento**

Las conexiones entre la amígdala y la neocorteza son el centro de batallas o acuerdos entre la cabeza y corazón y pensamiento y sentimiento; este circuito explica por que la emoción es importante para el pensamiento eficaz, en la toma de decisiones acertadas y en el hecho de permitirnos pensar con claridad. "Memoria operativa" (poder que tiene las emociones de alterar el pensamiento mismo) es a la capacidad de atención que toma en cuenta datos esenciales para completar un problema o una tarea determinada. La corteza prefrontal es la zona del cerebro responsable de la memoria operativa. Cuando nos sentimos emocionalmente alterados no pensamos correctamente y la perturbación emocional puede crear carencia en capacidades intelectuales de un niño, deteriorando la capacidad de aprender.

**El ataque de ira**

El peligro es asignado no solo por una amenaza física absoluta sino también por una amenaza simbólica a nuestra autoestima o dignidad. La excitación adrenocortical explica por que las personas son más propensas a la ira si ya han sido provocadas o irritadas por alguna otra cosa. Las tensiones diversas se crean una excitación adrenocortical, disminuyendo el umbral que provoca la ira

**Levanta el animo**

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 llanto es una forma de hacer bajar, los niveles de las sustancias químicas del cerebro que preparan la perpetuación; un buen llanto refuerza la cavilación, solo sirve para prolongar el sufrimiento. El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con agasajos y placeres sensuales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil. La reestructuración cognitiva, es ver las cosas diferentes, disminuye la depresión; compararse con alguien que esta peor resulta alentador a personas con problemas. Rezar es bueno para cualquier estado de ánimo.