



Nombre de alumnos: Deyvin Alexander Argueta Cano.

Nombre del profesor: Adriana Maricela Morales

Nombre del trabajo: inteligencia emocional (cuadro sinóptico)

Materia: Desarrollo Humano.

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "C"

Licenciatura: enfermería.

Frontera Comalapa, Chiapas a 08 de Julio del 2020

Inteligencia emocional.

Estructura.

Sistema límbico: es una parte del cerebro que circula y bordea el tronco cerebral, cuando estamos pasando por emociones fuertes este sistema es el que domina, con la ventaja que se desarrolla el aprendizaje y la memoria, y son las que generan planes y deseo sexual, emociones de la pasión.

Neocorteza: las conocemos como el asiento del pensamiento, porque contiene centros que compara y comprenden lo que reciben en el sentido. Son las que ayudan a actuar de manera precisa ante cualquier situación.

Amígdala: es la que actúa como depósito de la memoria emocional, es la que ejerce control sobre lo que hacemos mientras el cerebro piensa y la Neocorteza, juega un papel importante en el control de las emociones.

Lóbulos prefrontales: son las que se encargan en el control de las emociones, y ambos lados tienen funciones delegadas el derecho es de sentimientos negativos, con temor y agresión, y el lado izquierdo controla las emociones no elaboradas inhibiendo el lado derecho.

Inteligencia emocional.

Son los individuos capaces de motivarse y persistir en decepciones, demorar el impulso, demorar la gratificación, regular el humor y evitar algún tipo de trastornos, es decir es capaz de sentirse bien aún logre completamente sus objetivos o no lo haga.

Inteligencia diferente: las habilidades humanas son más conocimientos en alguna ciencia específica, se debe insistir al infante a lograr adaptarse a un área donde se sienta pleno, satisfecho y capaz. Hay 4 habilidades: liderazgo, capacidad de resolver conflictos, capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades y destreza.

Emociones inteligentes: hay 2 partes que es la inteligencia personal sin pasar por alto en sentido común e intuitivo, inteligencia social, comprende 5 partes: conocer sus propias emociones, manejar emociones, la propia motivación, reconocen emociones de los demás y saben manejar las relaciones.

CI e inteligencia emocional: influyen con diferentes características cada una. CI: son personas con habilidades intelectuales, ambiciosas, productivo, previsible, obstinadas, condescendiente, fastidiosos etc. Inteligentes emocionales: son equilibrados, sociales, y alegres, solidarios y cuidadosos en sus relaciones, se sienten cómodos con ellos mismos y los demás.

Emociones

Dentro del encuentro de las emociones del hombre hay quienes sufren al no poder expresar alguna emoción, este trastorno se le conoce como alexitimia y estos tienen problemas para poder expresar sus sentimientos, rara vez lloran, y cuando logran lágrimas, son abundantes. Por su parte la inteligencia emocional abarca muchas emociones que evolucionan a sentimientos.

Somos esclavos de una pasión ya que sin ella la vida sería aburrida como un páramo de neutralidad aislado y separado de la riqueza de la vida misma, pero también necesitamos un control sobre las acciones que realizamos ya que el arte de serenarnos es fundamental para la vida.

Emociones negativas: son en ocasiones generadas por diversas tensiones como la ira, o la excesiva preocupación que desencadenan la ansiedad, el sentirse melancólicos, una tristeza grande que termina en depresión, son emociones que deben ser evitadas en todo momento.

Las malas emociones hacen que se entorpezca la capacidad mental cognitiva, denominada memoria activa, para ello el ser optimista genera esperanza, ya que el optimismo predice el éxito académico.

Emociones en pareja.

En las relaciones actuales mayormente ocurre las separaciones, esto a un mal manejo de las emociones o falta de inteligencia emocional, que facilita la entrada de problemas, ya que la construcción de un matrimonio es trabajo arduo por que amar y trabajar son las capacidades gemelas que marcan la plena madurez.

Los malos pensamientos o pensamientos tóxicos son pensamientos que son perturbadores y generan desconfianza, crean un ambiente incomodo y la sensación de libertad desaparece completamente, que podría llevar al hundimiento de un matrimonio.

la buena pelea: suele llamarse así cuando las parejas tienen la completa sintonía y dejan que cada quien opine sobre el problema, se abren a posibilidades que generan soluciones para la resolución de problemas y es parte de la inteligencia emocional.

Estrategia para los matrimonios: no concentrarse en los temas específicos si no en cultivar inteligencia emocional, como serenarse, una buena charla con uno mismo, no actuar a la defensiva y dar lugar al dialogo.

Efectos negativos de las emociones

Las emociones negativas debilitan la eficiencia de ciertas células inmunológicas dejando al individuo expuesto a diversos problemas de enfermedades que pueden alterar su salud y estilo de vida.

La ira puede afectar al corazón y generar problemas cardiacos, el estrés y ansiedad son factores que retrasan la recuperación y aceleran los problemas emocionales, la depresión es un problema que lleva a la muerte de las personas.

Las emociones positivas son curativas y estas pueden cambiar el curso de las enfermedades graves, y es que el cuerpo secreta sustancias como la dopamina y serotonina que ayuda a un estado saludable y relajación.

El optimismo siempre ha generado buenos resultados en cuanto a recuperación y salud que personas que sufrían incapacidad lograron tener movilidad física de quienes no, el apoyo emocional también es indispensable para generar ayuda a la recuperación de forma más rápida.