

Nombre del alumno:

Edali Yuvicza Lorenzo Hernández

Nombre del profesor:

Adriana maricela morales

Grado, Grupo y Modalidad:

6° “C” semiescolarizado

Materia:

Desarrollo humano

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico del tema:

“inteligencia emocional”

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- TIPOS DE EMOCIONES

- IRA { - La sangre fluye a las manos, es más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo.
- MIEDO { - La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, resulta más fácil huir.
- FELICIDAD { - Hay un momento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de energía disponible.
- AMOR { - Los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático genera calma y satisfacción, facilitando la cooperación.
- DISGUSTO { - Como señala Darwin, es un intento de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo, la expresión es el labio superior torcido a un costado, mientras la nariz se frunce.
- TRISTEZA { - Es ayudarse adaptarse a una pérdida significativa; produce una caída de energía y entusiasmo por actividades de la vida.

- 2 MENTES

- LA QUE PIENSA { - La mente racional es la forma de comprensión de lo que somos conscientes
- LA QUE SIENDE { - La mente emocional es un sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque ilógico.

- EMOCION Y PENSAMIENTO

- Las conexiones entre la amígdala y la corteza son el centro de batallas o acuerdos entre la cabeza y corazón y pensamiento y sentimiento; este circuito explica por qué 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.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- HABILIDADES INTELIGENCIA INTERPERSONAL

- Liderazgo
- Capacidad de resolver conflictos
- Capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades
- Destreza

- ESFERAS PRINCIPALES SEGÚN SABY

- Conocer sus propias emociones: reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional.
- Manejar emociones: capacidad de conciencia de sí mismo.
- La propia motivación: ordenar emociones al servicio de un objetivo.
- Reconocer emociones en los demás: la empatía habilidad fundamental de las personas.
- Manejar las relaciones. Manejar las emociones de los demás.

- EMPATIA

- se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.
- Las raíces de la empatía pueden ser desde la infancia; desde el día que nacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé; es un temprano precursor de la empatía.
- La teoría de Titchener afirma que la empatía surge de una especie de imitación física de la aflicción de otro; que evoca los mismos sentimientos en un mismo.
- La empatía de los niños se moldea al ver cómo reaccionan los demás cuando alguien está afligido.

- COMPONENTES SEGÚN HATCH Y GARDNER

- Organización de grupos: incluye esfuerzos indicadores y coordinadores de una red e personas (líder).
- Negociación de soluciones: se previenen conflictos o se resuelven los que ya han estallado (mediador).
- Conexión personal: participan en un encuentro y responden a los sentimientos y preocupaciones de la gente.
- Análisis social: convierte a la persona en un terapeuta o consejero.

- ESTRÉS Y ANSIEDAD

- Un vistazo a los estudios muestra el papel que juega la depresión en muchas otras circunstancias de una enfermedad una vez que ha comenzado.
- La ansiedad es tal vez la emoción con más peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la y curso de la recuperación, cuando la ansiedad nos ayuda a prepararnos para algún peligro, nos ha prestado un buen servicio

- DESEMPEÑO BAJO EN ADOLESCENTES CON DEPRESION

- Aislamiento o problemas sociales.
- Ansiedad y depresión
- Problemas de atención y pensamiento
- Delincuencia y agresividad
- Dominar la agresión

Esta percepción de ser un objeto de una acción hostil va simultáneamente entrelazada a una agresión igualmente automática; por su puesto que no todos los que a edad jóvenes presentan agresiones quiere decir que serán delincuentes.