



**Nombre de alumnos: Alan Rafael Sargento Dominguez.**

**Nombre del profesor: Lic. Adriana Maricela Morales Sol.**

**Nombre del trabajo: Inteligencia emocional.**

**Materia: Desarrollo humano.**

**Grado: 6to. Cuatrimestre Trabajo Social y Gestión Comunitaria.**

**Grupo: c**

Frontera Comalapa, Chiapas a 30 de mayo de 2020.

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

se dice en

se dice

Manejar bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional

por lo tanto

La mente preocupada gira una y otra vez trazando la curva melodramática en tu mente, y es la que las preocupaciones conducen a la siguiente y vuelve a través atrás.

mientras

las personas se preocupan, no notan las sensaciones subjetivas de la ansiedad. Las imágenes son dispersores de la ansiedad fisiológica que los pensamientos

de la inteligencia emocional, abrigar esperanzas es no ceder a la ansiedad abundante ni a la depresión, cuando se está en desafíos y contratiempos.

por lo que

La mente del pesimista conduce a la desesperación la del optimista genera esperanzas, las personas auto-eficaces recuperan de los fracasos manteniendo las cosas en lugar de preocuparse por lo que puede salir mal.

buscar

el estado de flujo a través del aprendizaje es una forma humana, más natural y eficaz, de ordenar las emociones al servicio de la educación.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

se dice

La memoria activa es una función ejecutiva de la vida mental, que hace posible todos los esfuerzos intelectuales, desde de pronunciar una frase, hasta diseñar una compleja promoción típica

por lo que

Las preocupaciones anulan la capacidad de recordar son núcleo del efecto dominó que se produce en cada momento. Nos contagiarnos los sentimientos como de se tratara de una especie de virus emocional.

como

Las raíces de la empatía pueden ser desde la infancia desde el día que hacen, los niños se sienten perturbados cuando oyen llorar a otro bebé es un temprano precursor de la empatía.

por lo que

La empatía de los niños se moldea al ver como reaccionan los demás cuando alguien está afligido.

pero

La sincronía refleja la profundidad del compromiso entre los miembros de la pareja, si uno está muy comprometido, los estados de ánimo empapan a confundirse, ya sean positivos o negativos.

ya que

La empatía social resulta más difusa cuando ocurre en un momento peligroso de la vida, este es un momento de sumo riesgo, en el que apagar o resultar odiado, pertenecer o no, es demasiado público

sin embargo

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

esto

La ausencia de simpatía entre padres e hijos supone un enorme perjuicio emocional para estos últimos

pareciera

que el cerebro está diseñado para responder a expresiones emocionales específicas, es decir que la empatía es algo que proporciona la biología

cuando

el cerebro emocional envía al cuerpo una reacción intensa

se dice

La paciencia surge como una alternativa a las reacciones al menos de vez en cuando y las señales de empatía surgen alrededor de los dos años.

la mayor

parte del contagio emocional es más sutil, parte de un intercambio tácito que se produce en cada momento. Nos contagiarnos los sentimientos como de se tratara de una especie de virus emocional.

una diferencia

clave está presente en los juegos que desarrollan varones o niñas que se interrumpen 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

un vez

que los pensamientos perturbadores como la indignación absoluta se vuelven automáticos, son autoconfirmadores.

sin embargo

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

tal vez

La ansiedad es tal vez la emoción con más peso como prueba científica al relacionarla con el inicio de la curso de la recuperación, cuando la ansiedad nos ayuda a prepararnos para algún peligro, nos ha prestado un buen servicio

por lo tanto

En un estudio de personas paralizadas por lesiones de columna, aquellos que tenían esperanzas eran capaces de alcanzar mayores niveles de movilidad física

puesto que

El efecto de esta función es sorprendente: mejora el sistema inmunológico, disminuyen considerablemente las visitas a los centros de salud, disminuye el ausentismo laboral entre otros.

para que

la medicina amplía su visión para abarcar el impacto de las emociones, deben tenerse en cuenta los grandes sucesos de los descubrimientos científicos

sin

Ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos perturbadores -la ira, la ansiedad, la depresión, el pesimismo y la soledad- es una forma de prevención de la enfermedad.

Muchos pacientes pueden beneficiarse notablemente cuando sus necesidades psicológicas son atendidas al mismo tiempo que las puramente médicas

se dice

En el reino de la enfermedad las emociones son soberanas y el temor es un pensamiento dominante

para

el paciente, cualquier encuentro con una enfermedad puede ser una oportunidad de obtener información, consuelo, y tranquilidad, y si se maneja inadecuadamente, una invitación a la desesperación.

pero

El campo que estudia esta, psicoimmunología o PNI, es en la actualidad un pivote en la ciencia médica

es

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

por lo que

Los tres estilos más comunes de la paternidad emocionalmente mepa suelen

es

Mostrarse desdichados, y no sentir respeto por lo que su hijo siente

Mostrarse demasiado liberal

El programa de educación de los sentimientos

Confianza

Conciencia

Intencionalidad

Autocontrol

Relación

afortunadamente

los catastróficos momentos en los que los recuerdos traumáticos quedan realizados son poco frecuentes en el curso de la vida de la mayoría de nosotros.

sin

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 seleccionados como blancos de la maldad.

donde

El temperamento puede ser definido en función del humor que tipifica nuestra vida emocional.

Una señal de esta sensibilidad elevada es que por ejemplo, cuando los hombres y mujeres que fueron tímidos en su infancia fueron observados en un laboratorio

por naturaleza

las emociones de algunas personas, parecen agravar hacia el polo positivo, estas personas son naturalmente optimistas y tolerantes

con

las experiencias adversadas, la amigüdad demasiado excitable puede ser dormida. Lo que marca la diferencia son las lecciones emocionales y las respuestas que los niños aprenden a medida que crecen.

puesto que

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.

se dice

Los descubrimientos del TEP están típicamente basados en el impacto de un solo episodio, resultados similares pueden surgir de cruceladas infligidas

mientras

los descubrimientos del TEP están típicamente basados en el impacto de un solo episodio, resultados similares pueden surgir de cruceladas infligidas

otros

Unos cambios que se presentan son los que se producen en el circuito que une el cerebro límbico con la glándula pituitaria, que regula la liberación

reduce

Una forma de lograr que todo quede congelado en la amigüdad es el arte, que es en sí mismo un medio de comunicación del inconsciente.

donde

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

afortunadamente

los catastróficos momentos en los que los recuerdos traumáticos quedan realizados son poco frecuentes en el curso de la vida de la mayoría de nosotros.

sin

Ayudar a la gente a manejar mejor sus sentimientos perturbadores -la ira, la ansiedad, la depresión, el pesimismo y la soledad- es una forma de prevención de la enfermedad.

Muchos pacientes pueden beneficiarse notablemente cuando sus necesidades psicológicas son atendidas al mismo tiempo que las puramente médicas

se dice

En los seres humanos, la amigüdad es un rasgo en forma de almendra de estructuras interconectadas, que se sitúan sobre el tronco cerebral, cerca de la base del anillo límbico

por lo que

El hipocampo y la amigüdad, eran dos partes del primitivo "cerebro emocional" que en la evolución, dio origen a la corteza y luego a la neocortiza

por lo cual

El sentimiento impulsivo supera lo racional cuando el papel recién descubierta de la amigüdad se vuelve fundamental.

sin embargo

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

por lo cual

Consistente de sí mismo: conscientes de sus humores son independientes, positivos, su cuidado los ayuda manejar sus emociones.

sumergido: son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, se sienten abrumados y emocionalmente descontrolados

aceptador: aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos

La distracción funciona en pensamientos que provocan depresión, es que se presentan automáticamente y penetran en la mente esporádicamente

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza, además de conseguir un triunfo o éxito fácil.

sin embargo

El ejercicio aeróbico disminuye una depresión benigna y otros estados de ánimo negativos. Levantarse de ánimo con ágapes y placeres sensoriales, alivian la tristeza