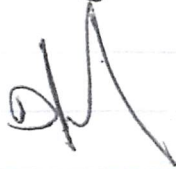


21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA CIENCIA DEL YO

- CONCIENCIA DE UNO MISMO
- TOMA DE DECISIONES PERSONALES.
- MANEJO DE SENTIMIENTOS
- MANEJO DEL ESTRÉS
- EMPATÍA
- COMUNICACIONES
- REVELACION DE LA PROPIA PERSONA
- PENETRACION
- ACEPTACION DE UNO MISMO
- RESPONSABILIDAD PERSONAL
- SEGURIDAD EN UNO MISMO
- DINAMICA DE GRUPO
- RESOLUCION DE CONFLICTOS



21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- MAS FORMACION Y SOCIABILIDAD: ACTITUD AMISTOSA E INTERESADA CON SUS PARES
- MAYOR PREOCUPACION Y CONSIDERACION.
- MAYOR SOLICITUD POR PARTE DE SUS PARES.
- MAS ACTITUD "PRO-SOCIAL" Y ARMONIOSA EN GRUPO
- MAYOR COOPERACION, AYUDA Y ACTITUD DE COMPARTIR
- ACTITUD MAS DEMOCRATICA EN EL TRATO CON LOS OTROS

QUE ES LA EMOCION?

CUALQUIER ESTADO MENTAL Y TRASTORNO DE LA MENTE, EL SENTIMIENTO, LA PASION; CUALQUIER ESTADO MENTAL VEHEMENTE O EXTREMO

LA MENTE EMOCIONAL ES MUCHO MAS RAPIDA QUE LA MENTE RACIONAL, Y SE PONE EN ACCION SIN DETENERSE NI UN INSTANTE A PENSAR EN LO QUE SE ESTA HACIENDO. SU RAPIDEZ DESCARTA LA REFLEXION DELIBERADA Y ANALITICA QUE ES EL SEÑO DE LA MENTE PENSANTE.

LA MENTE EMOCIONAL ES NUESTRO RADAR PARA PERCIBIR EL PELIGRO.

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MANEJO DE LAS EMOCIONES

- MAYOR TOLERANCIA A LAS FRUSTRACIONES Y CONTROL DEL BUENOS
- MEJOR CONTROL DE IRAS, PELAS O INTERRUPCIONES DE LA CLASE
- MAYOR CAPACIDAD PARA EXPRESAR ADECUADAMENTE EL BUENOS, SIN PELAR.
- MEJORES SUSPENSIÓNES Y EXPLUSIONES.
- MAS SENTIMIENTOS POSITIVOS SOBRE BUENOS USOS, LA ESCUELA Y LA FAMILIA.
- MEJOR MANEJO DEL ESTRÉS.
- MEJOR SOLEDAD Y ADECUADO SOCIAL.

APOYAMIENTO PRODUCTIVO DE LAS EMOCIONES

- MAS RESPONSABILIDAD
- MAYOR CAPACIDAD DE CONCENTRARSE EN LA TAREA QUE SE TIENE QUE HACER Y DE PRESTAR ATENCIÓN.
- MEJORES IMPULSIONES, MAYOR AUTOCONTROL.
- MEJORES CALIFICACIONES EN LAS PRUEBAS DE RENDIMIENTO ESCOLAR

MANEJO DE LAS RELACIONES PERSONALES

- AUMENTO DE LA HABILIDAD PARA ANALIZAR Y COMPRENDER LAS RELACIONES
- MEJORA DE LA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y NEGOCIACIÓN DE LOS DESACUERDOS
- MEJORA EN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LAS RELACIONES
- MAYOR HABILIDAD Y ACTITUD POSITIVA EN LA

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS DESTREZAS EMOCIONALES INCLUYEN EL AUTOCONOCIMIENTO, LA IDENTIFICACIÓN, EXPRESIÓN Y EL MANEJO DE LOS SENTIMIENTOS, EL CONTROL DE LOS IMPULSOS Y LAS GRATIFICACIONES DEMORADAS, Y EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

LO QUE LLEGA AL COMIENZO DE UN CONFLICTO, ES NO COMUNICARSE, HACER SUPOSICIONES, Y ATRIBUIR A LOS OTROS, ENVIANDO UN MENSAJE 'DURO' QUE LE HACE MUY DIFÍCIL AL OTRO ENTENDER LO QUE SE LE DICE"

PARA EL CONTROL DE LOS IMPULSOS HAY UN GRAD POSTERBIEN VISIBLE, CON UN SEMAFORO, QUE TIENE 6 PASOS:

LUZ ROJA: 1- DETENTE, CALMATE Y PIENSA ANTES DE ACTUAR

LUZ AMARILLA: 2- CUESTA EL PROBLEMA, Y DIFÍCILTE SIGUENTES

3- PROPON UN OBJETIVO POSITIVO

4- PIENSA EN UNA LISTA DE SOLUCIONES

5- PIENSA EN LAS CONSECUENCIAS POSTERIORES

LUZ VERDE: 6- ADVANTE, Y PON EN PRACTICA EL MEJOR PLAN

AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

- MEJORA EN EL RECONOCIMIENTO Y LA DESIGNACIÓN DE LAS PROPIAS EMOCIONES.
- MAYOR CAPACIDAD PARA ENTENDER LAS CAUSAS DE LOS SENTIMIENTOS
- RECONOCIMIENTO DE LAS DIFERENCIAS ENTRE SENTIMIENTOS Y ACCIONES

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL TEMPERAMENTO PUEDE SER DEFINIDO EN FUNCIÓN DEL HUMOR QUE TIPIFICA NUESTRA VIDA EMOCIONAL. EN CIERTA MEDIDA CADA UNO DE NOSOTROS POSEE UNA AMPLIA GAMA EMOCIONAL; EL TEMPERAMENTO NOS ES DADO EN EL NACIMIENTO, FORMA PARTE DE NUESTRA LOTERÍA GENÉTICA QUE TIENE UNA FUERZA ABISMAL EN EL DESARROLLO DE LA VIDA.

MALESTAR EMOCIONAL

* **ASOLAMIENTO o PROBLEMAS SOCIALES** - Preferencia por estar solos; timidez a la reserva; mal humor extremo

* **ANSIEDAD y DEPRESIÓN** - Conducta solitaria; dificultades miedos y reconciliaciones; sentimientos de no ser amados; sentimientos de nervios, tristeza y depresión

* **PROBLEMA DE LA ATENCIÓN o DEL DESATENCIÓN** - Incapacidad de prestar atención o permanecer quietos, actuación sin reflexión previa.

* **DELIBERACIÓN y AGRESIVIDAD** - Vinculación con chicos que se involucran en conflictos; utilización de habilidades y subterfugios.

ALCOHOL y DROGAS: LA ADICCIÓN COMO AUTOMEDICACIÓN
DOS CAMINOS EMOCIONALES CONDUCE AL ALCOHOLISMO

1 - COMIENZA CON ALGUIEN QUE HA SIDO REPRIMIDO Y ADIÓS DURANTE LA VIDA QUE ENCUENTRA EN EL ALCOHOL LA CALMA DE SU ADICCIÓN.

2 - PROVIENE DE UN INDICE ALTO DE ACTUACIÓN, IMPULSIONADO Y TENDIDO.

DM

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL ARTE DE LA CRITICA, QUE ESTA INTRINSECAMENTE VINCULADO AL ARTE DEL GLOGLIO:

- SER ESPECIFICO:

- OFRECER UNA SOLUCION: LA CRITICA, COMO TODA RETROALIMENTACION UTIL, DEBERIA SEÑALAR UNA FORMA DE CORREGIR EL PROBLEMA.

- ESTAR PRESENTE: LAS CRITICAS, AL IGUAL QUE LOS GLOGLIOS, RESULTAN MAS EFICACES SI SE EXPRESAN CARA A CARA Y EN PRIVADO.

- MOSTRARSE SENSIBLES: ESTO ES UNA APPLICACION A LA EMPATIA, A ESTAR SINTONIZADO CON EL IMPACTO QUE PROVOCA EN EL RECEPTOR LO QUE UNO DICE Y LA FORMA EN QUE LO DICE.

AL IGUAL QUE EL OPTIMISMO, LA ESPERANZA TIENE UN PODER CURATIVO. LA DIFERENCIA QUE TIENE MUCHAS ESPERANZAS ES, COMO RESULTA COMPRESIBLE, MAS CAPAZ DE RESISTIR EN CIRCUNSTANCIAS PESADAS.

↓

LOS TRES ESTILOS MAS COMUNES DE INTELIGENCIA EMOCIONALMENTE INADECUADA RESULTAN SER:

- IGNORAR LOS SENTIMIENTOS EN GENERAL

- MOSTRARSE DEMASIADO LIBERAL

- MOSTRARSE DESDOLOSO Y NO SENTIR RESPECTO POR LO QUE SU ALMO SIENTE.

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LA GENTE QUE ES CAPAZ DE AYUDAR A OTROS A CALMAR SUS SENTIMIENTOS POSEE UN PRODUCTO SOCIAL ESPECIALMENTE VALIOSO.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL

- **ORGANIZACION DE GRUPOS**: ESPECIAL EN UN LIDER, ESTA HABILIDAD INCLUYE ESFUERZOS INICIADORES Y COORDINADORES DE UNA RED DE PERSONAS.

- **NEGOCIACION DE SOLUCIONES**: ES EL TALENTO DEL MEDIADOR, QUE PREVIENE CONFLICTOS O RESUELVEN AQUELLOS QUE HAN ESTALLADO.

- **CONEXION PERSONAL**: LA EMPATIA Y LA CONEXION. HACE QUE RESULTE FACIL PARTICIPAR EN UN EQUIPO O RECONOCER Y RESPONDER ADECUADAMENTE A LOS SENTIMIENTOS Y LAS PREOCUPACIONES DE LA GENTE.

- **ANALISIS SOCIAL**: SUPONE SER CAPAZ DE DETECTAR Y MOSTRAR COMPRESION CON RESPECTO A LOS SENTIMIENTOS, LOS MOTIVOS Y LAS PREOCUPACIONES DE LA GENTE.

SIN EMBARGO, SI ESTAS HABILIDADES INTERPERSONALES NO ESTAN EQUILIBRADAS POR UN ASPECTO SENTIDO DE LAS PROPIAS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS Y COMO SATISFACERLOS, PUEDE CONDUCE A UN EXITO SOCIAL VACIO, UNA POBLACION GUINADA A COSTA DE LA VERDADERA SATISFACCION PROPIA.

EL ESTRÉS HACE QUE LA GENTE SE VUELVA ESTÚPIDA

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN ANSIOSAS, ENFURECIDAS O DEPRIMIDAS NUNCA APRENDEN.

EN LA MEDIDA EN QUE NUESTRAS EMOCIONES EQUILIBREN O FAVOREZCAN NUESTRA CAPACIDAD PARA PENSAR Y PLANIFICAR, PARA LLEGAR A CABO EL ENTRENAMIENTO CON RESPECTO A UNA META DISTANTE, PARA RESOLVER PROBLEMAS Y CONFLICTOS, DEFINEN EL LIMITE DE NUESTRA CAPACIDAD PARA UTILIZAR NUESTRAS HABILIDADES MENTALES INNATAS, Y ASI DETERMINAR NUESTRO DESEMPEÑO EN LA VIDA. Y EN LA MEDIDA EN QUE ESTAMOS MOTIVADOS POR SENTIMIENTOS DE ENTUSIASMO Y PLACER CON RESPECTO A LO QUE HACEMOS.

EL BUEN HUMOR MIENTRAS DURA, FAVORECE LA CAPACIDAD DE PENSAR CON FLEXIBILIDAD Y CON MAYOR COMPLEJIDAD HACIENDO QUE RESULTE MAS FACIL ENCONTRAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS.

LA ESPERANZA ES ALGO MAS QUE UN PUNTO DE VISTA DE QUE TODO SALDRA BIEN, SE DEFINE DE UNA MANERA MAS ESPECIFICA, **CREER QUE UNO TIENE LA VOLUNTAD, TAMBIEN LOS MEDIOS PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS.**

LA EMPATIA SE CONSTRUYE SOBRE LA CONCIENCIA DE UNO MISMO, CUANDO MAS ABIERTOS ESTAMOS A NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES MAS HABLES SEREMOS PARA INTERPRETAR LOS SENTIMIENTOS.

REGLAS DE DEMOSTRACION.

- 1- MINIMIZAR LAS MUESTRAS DE EMOCION
- 2- EXAGGERAR LO QUE UNO SIENTE
- 3- REGULARIZAR UN SENTIMIENTO POR OTRO

21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICION BASICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

AMPLIANDO ESTAS CAPACIDADES A 5 ESFERAS PRINCIPALES.

1- CONOCER LAS PROPIAS EMOCIONES. LA CONCIENCIA DE UNO MISMO, EL RECONOCER UN SENTIMIENTO MIENTRAS OCURRE.

2- MANEJAR LAS EMOCIONES. MANEJAR LOS SENTIMIENTOS PARA QUE SEAN ADECUADOS ES UNA CAPACIDAD QUE SE BASA EN LA CONCIENCIA DE UNO MISMO.

3- LA PROPIA MOTIVACION. ORDENAR LAS EMOCIONES AL SERVICIO DE UN OBJETIVO ES ESPECIAL PARA PRESTAR ATENCION, PARA LA AUTOMATIZACION Y EL DOMINIO, Y PARA LA CREATIVIDAD.

4- RECONOCER EMOCIONES EN LOS DEMAS. LA EMPATIA, OTRA CAPACIDAD QUE SE BASA EN LA AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL, ES LA "HABILIDAD" FUNDAMENTAL DE LAS PERSONAS.

5- MANEJAR LAS RELACIONES. EL ARTE DE LAS RELACIONES ES, EN GRAN MEDIDA, LA HABILIDAD DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMAS.

LOS SENTIMIENTOS SE ASOCIAN EN LA MENTE NO SOLO POR EL CONTENIDO, SINO TAMBIEN POR EL ESTADO DE ANIMO.

CONSUMIR EXESO DE ALCOHOL COMO ANTIDOTO PARA ANIMAR TRISTEZAS, EL ALCOHOL ES UN DEPRESOR DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y AUMENTA LOS EFECTOS DE LA DEPRESION MISMA.



21-05-18

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SOLO EL AMOR POR UN HIJO PODRIA PASAR POR ACTO EL IMPULSO DE SUPERVIVENCIA PERSONAL. DEL PUNTO DE VISTA INTELECTUAL ES IRRACIONAL, PERO DESDE UN PUNTO DE VISTA DEL CORAZON ES LA UNICA ELECCION

LIMBICO PARTE DEL CEREBRO CUANDO ESTAMOS DOMINADOS POR EL ANHELO O LA FURIA TRANSFORMADOS POR AMOR O RETORCIDOS DE TEMOR ESTA PARTE DEL CEREBRO ES LA QUE NOS DOMINA.

EL SISTEMA **LIMBICO** TIENE 2 HERRAMIENTAS PODEROSAS EN EL CEREBRO **APRENDISAJE Y MEMORIA**. LA AMIGDALA CEREBRAL ACTUA COMO DEPOSITO DE LA MEMORIA EMOCIONAL UNA VIDA SIN **AMIGDALA** ES UNA VIDA DESPOJADA DE SIGNIFICADOS PERSONALES.

EL CEREBRO TIENE 2 SISTEMAS DE MEMORIA

1. PARA LOS DATOS CORRECTOS

2 PARA AQUELLOS QUE PODEN CARGA EMOCIONAL

LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL ES LA CAPACIDAD PARA COMPRENDER A LOS DEMAS Y TIENE LA CAPACIDAD PARA DISCERNIR Y RESPONDER ADECUADAMENTE AL HUMOR, TURBAMIENTO Y MOTIVACIONES DE LOS DEMAS. NINGUNA INTELIGENCIA ES MAS IMPORTANTE QUE LA **INTERPERSONAL**. DEBEMOS ENTREGAR A LOS NIÑOS EN LAS INTELIGENCIAS PERSONALES DESDE LA ESCUELA.

