

Inteligencia emocional

Es La habilidad para manejar las emociones inteligentemente. Para ello es necesario primero reconocerlas y luego, dominarlas.

Emoción: *“Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o exitado” (Diccionario) la raiz viene del latín “MOTERE”
MOVER.*

Elementos claves de la inteligencia emocional

- *Reconocimiento de las propias emociones.*
- *Guiar las emociones.*
- *Motivación personal.*
- *Empatía.*
- *Autocontrol o autodomínio.*

Algunos beneficios

- > Motivarse y persistir ante las decepciones.
- > Controlar el impulso y demorar la gratificación.
- > Regular el humos.
- > Evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar.
- > Mostrar empatía y abrigar esperanzas.
- > Desarrollar habilidades cognitivas y de conducta.
- > Mejorar los vínculos interpersonales.

Familia Básica de las emociones.

> **Ira:** furia, resentimiento, cólera, exasperado, indignación, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, crispación y tal vez en extremo, **violencia y odio patológico.**

> **Tristeza:** congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y en casos patológicos, **depresión grave.**

> **Temor:** ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror. En un nivel psicopatológico, **fobia y pánico.**

> **Placer:** *felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, éxtasis, y en el extremo, manía.*

> **Amor:** *aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, ágape (amor espiritual)*

> **Sorpresa:** *conmoción, asombro, desconcierto.*

> **Disgusto:** *desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.*

> **Vergüenza:** *culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación, contrición (ofensa a Dios)*

El cerebro está compuesto por dos hemisferios cerebrales:

HEMISFERIOS CEREBRALES

IZQUIERDO

REFLEXIVO
NÚMEROS
MATEMÁTICO
ANALIZA
ORDENADO
RACIONA
VOCABLOS
SERIO
PALABRAS
REALIDAD
TEÓRICO
LÓGICO
PASO A PASO
CAUTELOSO

DERECHO

EMOCIONAL
SENTIMIENTOS
LETRADO
VISUALIZA
CREATIVO
HUMORÍSTICO
FIGURAS
ALEGRE
IMÁGENES
FANTASÍA
EXPERIMENTAL
ARTÍSTICO
GLOBAL
VALIENTE