

BASES PARA COMPRENDER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Andrea De León Harretche



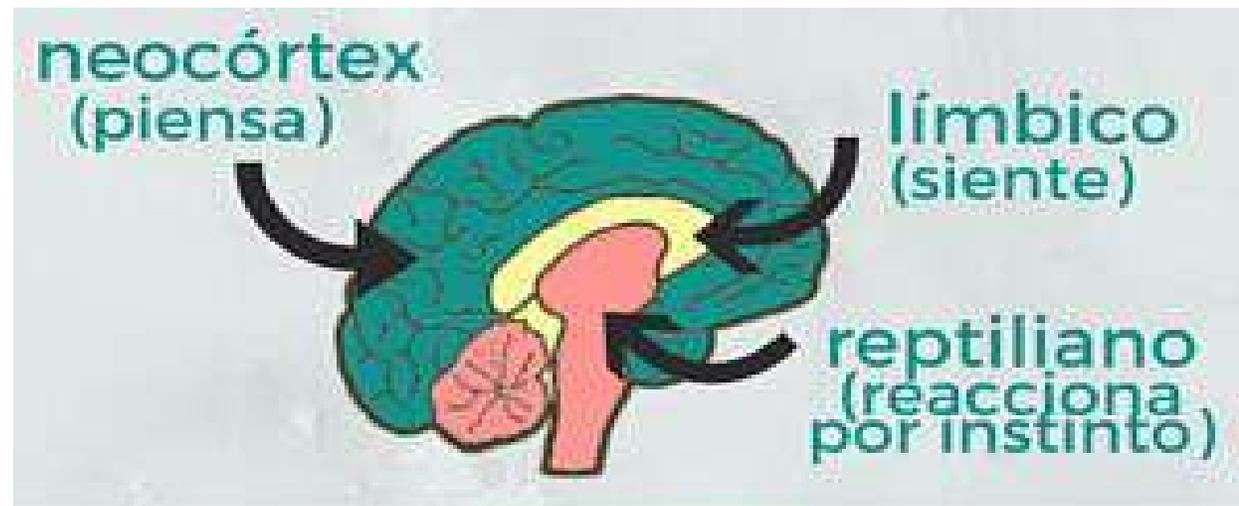
LOS 3 CEREBROS



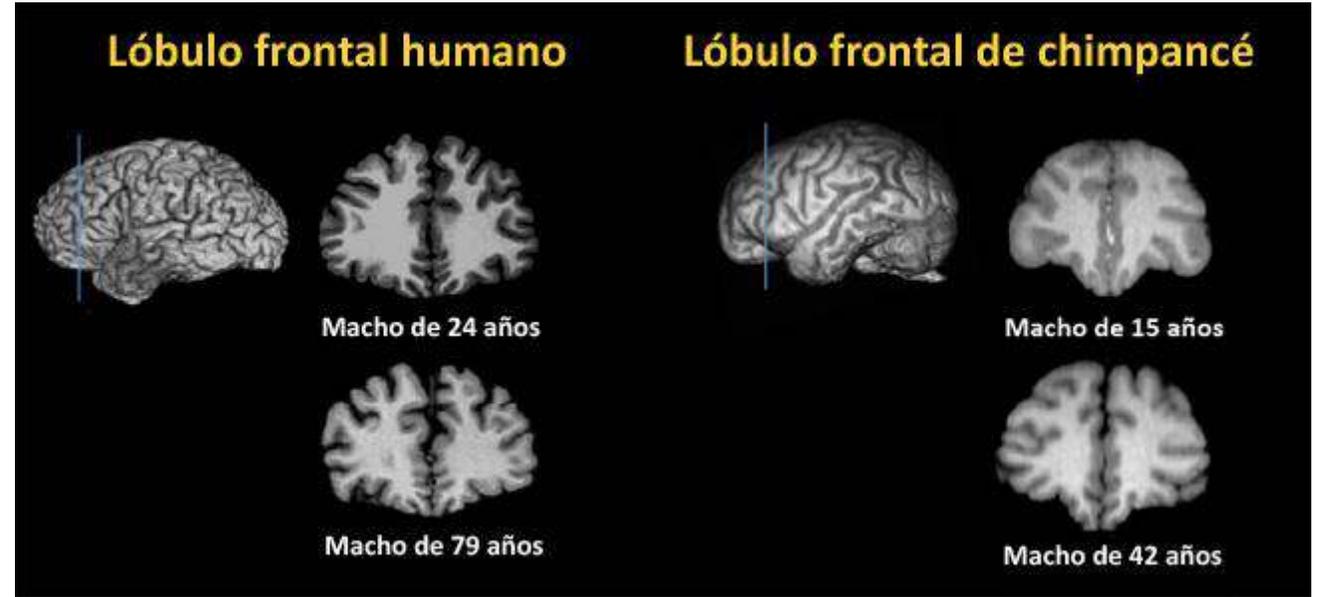
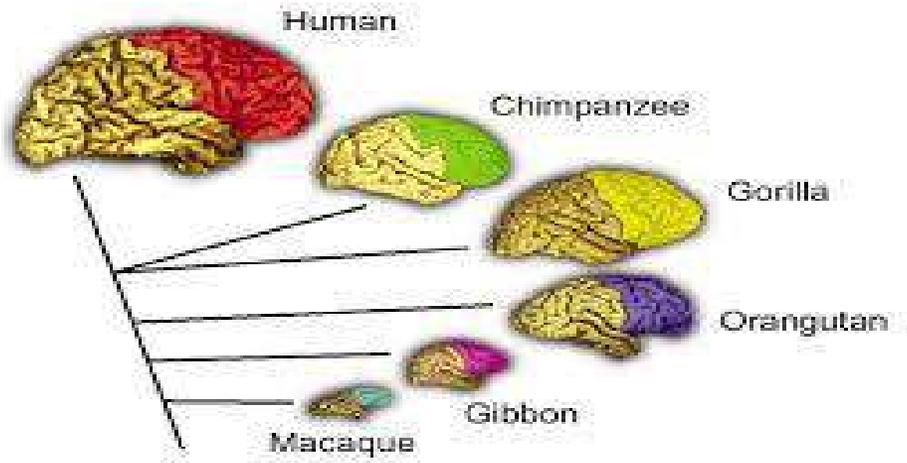
El **cerebro triuno** o triúnico es un concepto desarrollado por el neurocientífico Paul Mac Lean para hacer referencia a las tres partes del cerebro diferenciadas por las funciones que realizan:

Los Primates (mamíferos superiores) tenemos, según sus funciones, tres cerebros

- *EL REPTILICO, QUE COMPARTIMOS CON TODOS LOS VERTEBRADOS DESDE LAS ESPECIES MAS ANTIGUAS.
- *EL LIMBICO QUE LO COMPARTIMOS CON TODOS LOS MAMIFEROS.
- *EL NEOCORTEX QUE SOLO COMPARTIMOS CON OTROS PRIMATES (MONOS).



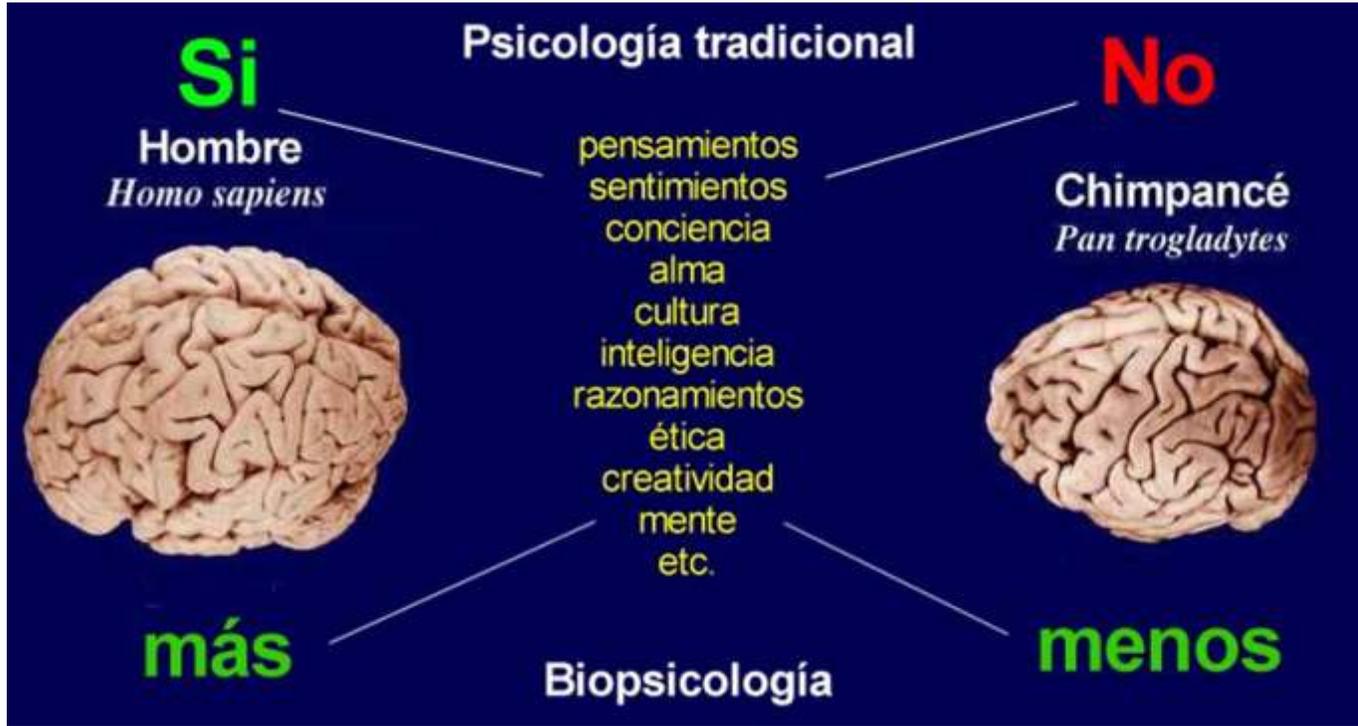
NUESTRO CEREBRO SE PARECE
MUUUUUCHO AL DEL CHIMPANCÉ



POR ESO PODEMOS RECONOCER EN ELLOS EMOCIONES
COMO LAS NUESTRAS



La psicología tradicional considera que la especie humana es especial y completamente separada de las demás especies



Biopsicología considera que las cualidades psicológicas humanas no son fundamentalmente distintas a las de muchos otros seres vivos.



4.5 MAA



485 cc



Australopithecus Robustus

2.0 MAA



650 cc



Homo Habilis

1.5 MAA



990 cc



Homo Erectus

250 KAA

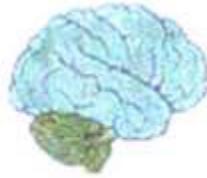


1640 cc



Homo Sapiens Neanderthalensis

130 KAA

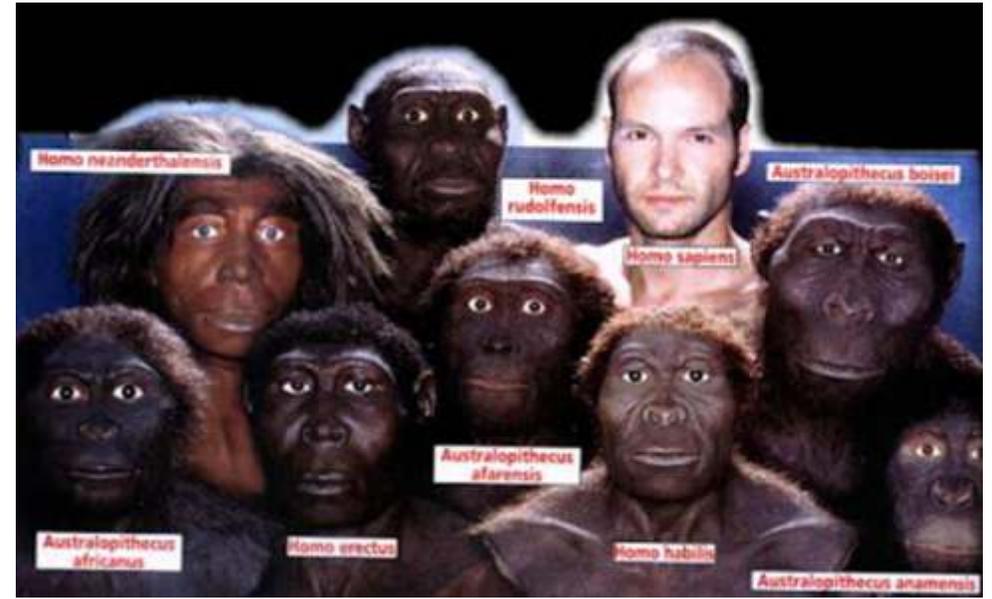


1610 cc



Homo Sapiens Sapiens

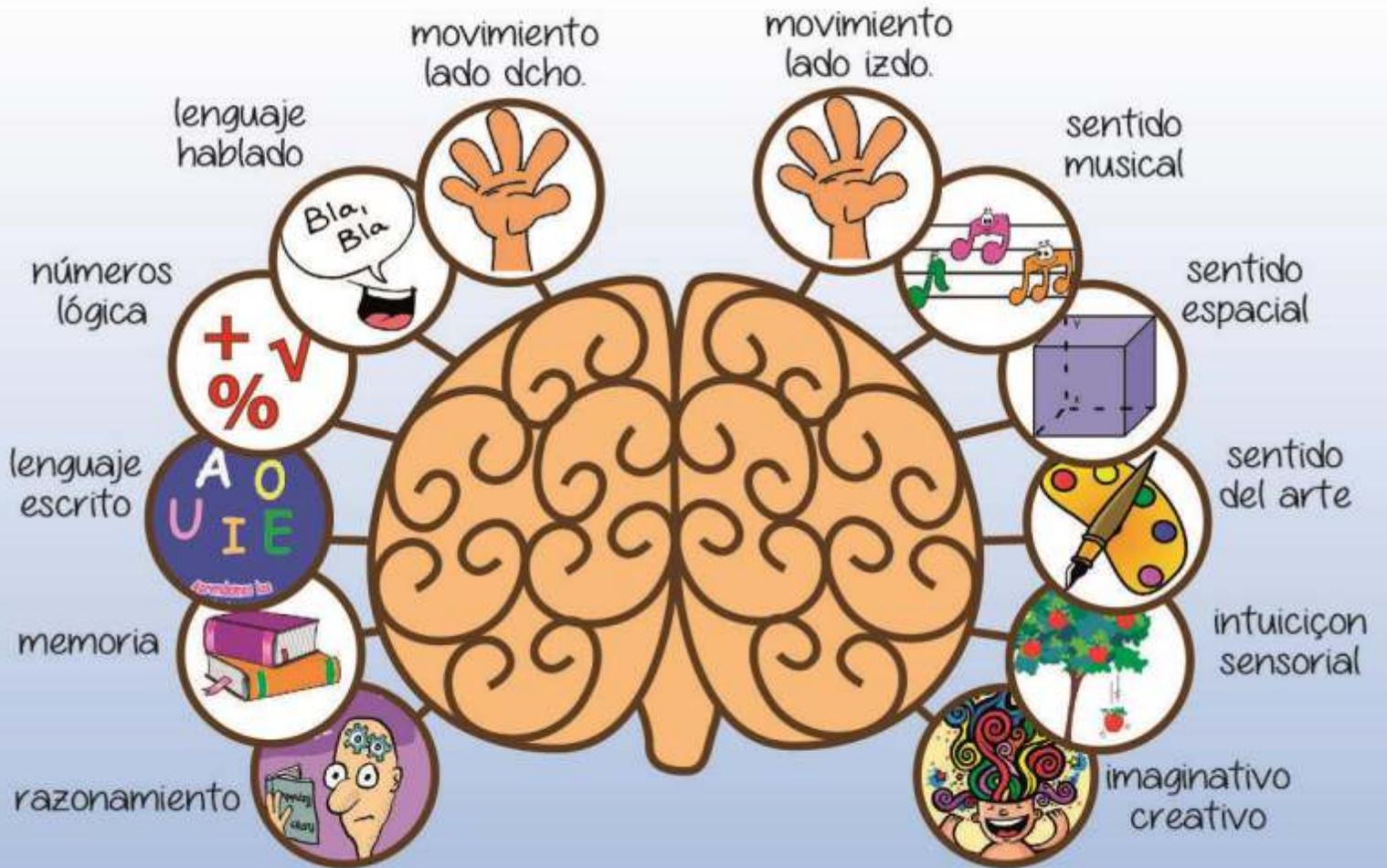
NUESTRO CEREBRO HA EVOLUCIONADO MUCHO Y ESO NOS HA PERMITIDO DESARROLLAR MUCHAS CAPACIDADES



CÓMO FUNCIONA EL CEREBRO



HEMISFERIOS DEL CEREBRO



CARACTERÍSTICAS DEL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO:

- ✓ SELECTIVIDAD: EL CEREBRO SE OCUPA DE MANTERNOS VIVOS, TIENE UNA ENORME CARGA DE TRABAJO, POR LO QUE TIENE UNA EXCELENTE CAPACIDAD DE DISTINGUIR PRIORIDADES
- ✓ ECONOMÍA: AL CEREBRO NO LE GUSTAN LOS CAMBIOS PORQUE LE SUPONEN UN GASTO EXTRA DE ENERGIA
- ✓ CREDULIDAD: EL CEREBRO NO DISTINGUE ENTRE ALGO REAL O EL RECUERDO/Y LA EVOCACION.
CUANDO IMAGINAMOS SITUACIONES EL CEREBRO REACCIONA COMO SI FUERA VERDAD.

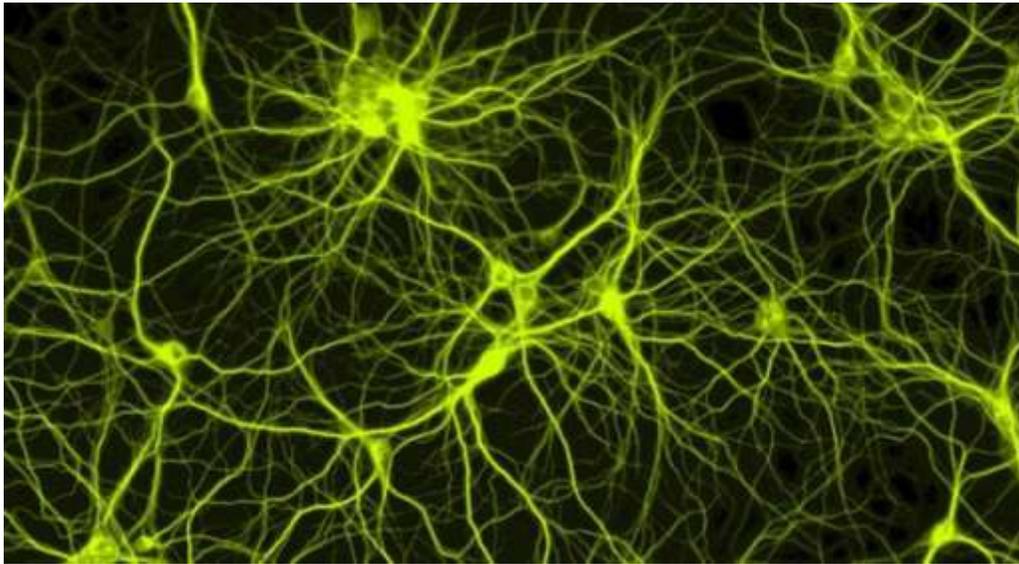
CUANDO DECIMOS **NO** EL CEREBRO DEJA DE PRESTAR ATENCION A TODO LO DEMÁS, POR ESO ES IMPORTANTE COMENZAR A OBSERVAR LA MANERA EN LA QUE HABLAMOS



El funcionamiento cerebral se basa en UN TRASPASO DE INFORMACION almacenada en las neuronas

La conexión entre las neuronas (sinapsis) está favorecida por sustancias llamadas neurotransmisores

<https://www.youtube.com/watch?v=St7WVFoo5pc>



Una misma información genera un mismo camino neuronal con el apoyo de los mismos neurotransmisores.

La repetición de un camino neuronal puede generar una adicción al los neurotransmisores implicados.



A PESAR DE QUE LO QUE NOS DIFERENCIA DE LOS ANIMALES ES LA RAZON,
PROCESO QUE OCURRE EN EL AREA DEL NEOCORTEX ...

BIBLIOGRAFIA
RECOMENDADA:
EL ERROR DE DESCARTES
Antonio Damasio

LOS SERES HUMANOS SOMOS ESCENCIALMENTE SERES EMOCIONALES

INFINIDAD DE ESTUDIOS QUE APARECEN EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX LLEGAN A LA CONCLUSION DE QUE
EL 95 % DE NUESTRAS DECISIONES / ACCIONES ES EMOCIONAL

Los Estudios más significativos se han centrado en estudiar la enorme dificultad para decidir que tienen las personas que tienen afectadas las áreas del cerebro donde se originan las emociones.



**NUESTRA VIDA ES EL RESULTADO DE NUESTRAS
DECISIONES**



LAS EMOCIONES



La EMOCION es un Proceso Adaptativo (cerebral) a una Nueva Situación Real o que el Cerebro entiende como Real

EMOCIONES BASICAS:

MIEDO

ALEGRIA

TRISTEZA

IRA

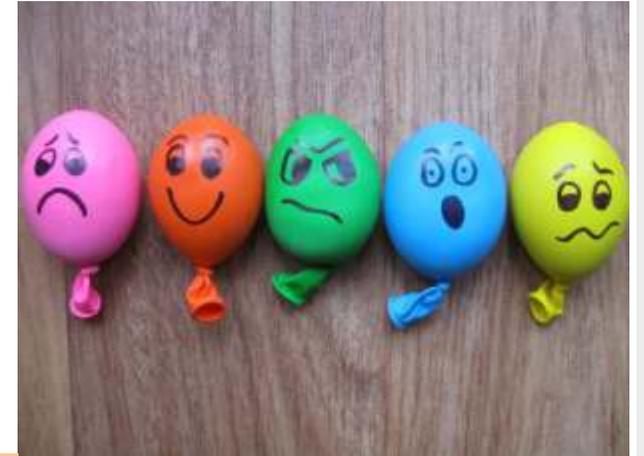
AFECTO/ACEPTACION

EMOCIONES SECUNDARIAS:

VERGÜENZA

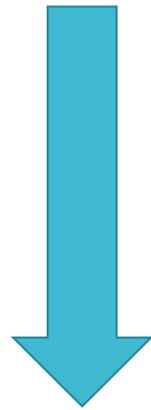
ASCO

SORPRESA

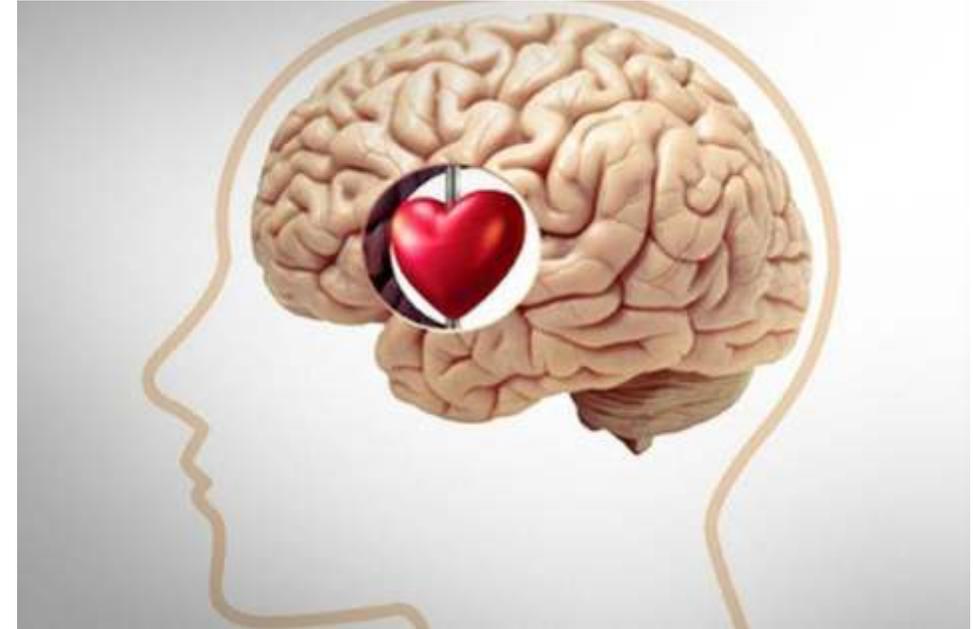
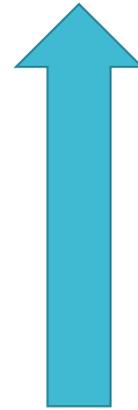


Un SENTIMIENTO es una Interpretación de lo que me Sucede, es el Significado que yo le Doy a lo que siento

Nuestras Emociones están condicionadas y generadas por nuestros Pensamientos
Nuestras Acciones son el resultado de nuestra emocionalidad
La suma de nuestras Acciones nos da como resultado nuestros Hábitos
Nuestros Hábitos son los responsables de nuestros Resultados



PENSAMIENTO
EMOCION
ACCION
HABITO
RESULTADO



Si necesitamos o queremos modificar nuestra Emocionalidad,
o mejorar nuestros Resultados, debemos comenzar por
tomar Conciencia de lo que Pensamos!!!



CONDUCTA DE ESPECIE Y CONDUCTA APRENDIDA



En nuestra parte biológica conservamos conductas de Especie que compartimos con los otros primates y con nuestros antecesores de las cuevas.

Gran parte de estas conductas están agrupadas en lo que llamamos INSTINTO

EL INSTINTO ESTA COORDINADO POR EL CEREBRO
REPTILIANO
Y PERSIGUE LA CONTINUACION DE LA ESPECIE

- ALIMENTACION
- CORTEJO Y REPRODUCCION
- DEFENSA DEL TERRITORIO
- CUIDADO DE LAS CRIAS

LECTURA RECOMENDADA:
EL CLAN DEL OSO CAVERNARIO
Jean Marie Auel

Estas conductas propias de cada especie las estudia una rama de la biología denominada Etología.



Otro gran grupo de Nuestras conductas se refieren a lo que hemos APRENDIDO

Para aprender, experimentamos lo que nos rodea. La información desde el exterior es percibida por nuestros sentidos y genera un mensaje que almacenamos.

Todos tenemos un canal sensorial preferente por el que nos es mas fácil aprender:

Visual	}	Sistema Representacional
Auditivo		
Kinésico		

EL CEREBRO ALMACENA LA INFORMACIÓN DE LOS SENTIDOS EN FORMATO DE IMÁGENES QUE LUEGO DECODIFICAMOS EN PALABRAS

La PNL
es una rama de la psicología y la
comunicación que estudia el proceso
de Programación del Lenguaje.
Nació en California, en 1970
Sus padres: John Grinder y Richard
Bandler



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



La IE, Inteligencia emocional es un rama de la Psicología Humanista que estudia la gestión de las emociones y el importante papel que éstas tienen en nuestra vida.

Aunque no fue el primero que lo hizo, Daniel Goleman (EE.UU 1936) utiliza el concepto de IE en 1995 para referirse al conjunto de habilidades y capacidades que tienen los seres humanos independientemente del CI (cociente intelectual) que posee.

Hasta principios del siglo XX la capacidad cognitiva (inteligencia) se medía a través del CI. Gracias a los estudios y estadísticas de muchos expertos de este siglo, sale a la luz, entre otras, la teoría de las inteligencias múltiples. (Howard Gardner 1983)

<https://www.youtube.com/watch?v=N7cbzje3Rb4>



La IE se ocupa de dos grandes Áreas:

✦ INTRAPERSONAL

Los 4 AUTOS:
Autoconocimiento
Autoestima
Automotivación
Autogestión Emocional (mal denominado "Control"*)

✦ INTERPERSONAL

Empatía
Liderazgo
Negociación
Habilidades Sociales

Comunicación
Cooperación
Asertividad
Resolución de conflictos
Escucha Activa



* Gestionar mis emociones es: Utilizar pensamientos de tal manera que éstos faciliten la aparición del estado emocional que deseo y la no aparición del estado no deseado



Espero que esta información
te haya sido útil.

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Si tienes dudas, puedes encontrarnos en

www.inedem.es

info@inedem.es

Área de consulta

<http://dpgroup.quantocup.com>