MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS EMOCIONES

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Características de las emociones
- ✓ ¿Cual es la función de las emociones?
- ✓ La esencia de una emoción
- ✓ Gestión de emociones

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

Características de las emociones

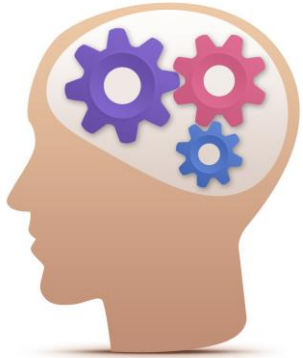
- ✓ La amígdala cerebral es la responsable de las emociones.
- ✓ Las emociones tienen una duración aproximada de 90 segundos.
- ✓ La duración de la emoción depende de la idea a la cual esté asociada, si la idea es recurrente, la emoción se renueva por sí misma (punto de enfoque).
- ✓ Reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira, asco, enojo y amor todas son energía acepto la tristeza.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

Función de la emoción

- ✓ La emoción es pura energía, el significado etimológico de la palabra “emoción”, que proviene del latín y quiere decir moción, movimiento.
- ✓ La emoción, entonces, motiva a la acción.
- ✓ La emoción produce un desequilibrio psíquico y somático que actúa como estimulante para movilizar los mecanismos de adaptación del individuo frente al estímulo.



INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

La Esencia de las Emociones

- ✓ Involucrarse y entusiasmarse con actividades saludables actúan a modo de barrera contra los trastornos psicológicos.
- ✓ Aquellos sujetos que tengan excesivo tiempo de ocio no tardarán en anidar el pesimismo que tarde o temprano lo llevarán a estados emocionales perjudiciales.
- ✓ Señales existenciales y energía.
- ✓ Podríamos catalogar las emociones como un sexto sentido.

"No se ve bien si no es con el corazón, pues lo esencial es invisible a los ojos"

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

GestiónEmociones

- ✓ Utilizar las emociones en nuestro beneficio y procurando el mejor camino para su expresión es algo que muy pocos profesionales de la educación han enseñado a sus alumnos.
- ✓ Son nuestra elección y por lo tanto nuestra responsabilidad este equilibrio es una habilidad que todos podemos desarrollar mediante técnicas de meditación y empatía.
- ✓ Son la fuerza básica que energiza toda nuestra acción y acarrean una consecuencia buena o mala en nuestro destino.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

Resumen de la lección

- ✓ ¿Que es una emoción?
- ✓ Características de las emociones
- ✓ Función de las emociones
- ✓ Esencia de las emociones
- ✓ Gestión de las emociones

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

Aplicar lo aprendido

- ✓ La barrera de los 90 seg. de una emoción depende de nuestro punto de enfoque.
- ✓ Por medio de las emociones puedo determinar mi vocación y una plenitud en mis acciones.
- ✓ Entendimos los beneficios que podemos adquirir en una buena gestión de las emociones, en el trabajo o tu vida personal.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

LIC. MELECIO MARES CENICEROS
PSICÓLOGO, INVESTIGADOR, CONFERENCISTA Y COORDINADOR DE PSICOLOGÍA EN INAD A.C