MÓDULO I: INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MODOS EMOCIONALES

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?

- ✓ Analfabetismo Emocional.
- ✓ ¿Que son los Modos Emocionales?
- ✓ Modo Creativo vs Modo Defensa.
- ✓ Modo Creativo y como mantenerte en el.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Analfabetismo Emocional

- ✓ No conocer nuestras propias emociones y dejar que estas nos controlen provocan en nuestras vidas grandes dificultades.
- ✓ Este analfabetismo emocional es el causante de numerosos problemas cotidianos en nuestras vidas.
- ✓ Problemas de pareja, familiares, laborales y sociales.
- ✓ El secreto de que nos volvamos irracionales tiene que ver con la falta momentánea e inmediata de control emocional porque la amígdala asume el mando en nuestro cerebro. D. Goleman.

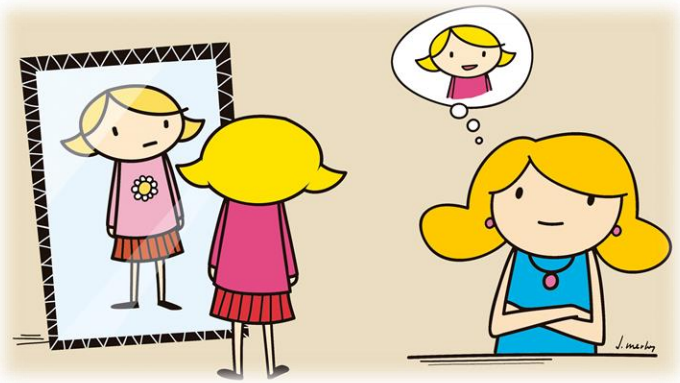
INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Modo Emocional

¿Que determina que tengas un buen día?

- ✓ El estado emocional determinara que tengas un buen día o un mal día.
- ✓ Existen factores internos y externos que influyen en tus pensamientos y en tus emociones.
- ✓ La calidad de pensamientos definirán tu modo emocional.
- ✓ Tener filtros y desarrollar la capacidad para drenar emociones en el momento adecuado y de la manera correcta.



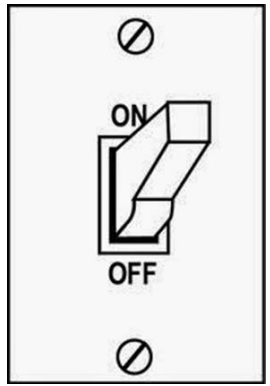
INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Modo creativo VS Modo defensa

Lucas Malaisi

Es algo que cambia como un interruptor off/on según como presiones el botón, lo cual implica una decisión y una acción y así cambiamos el modo. Este switch psicológico que te puede sacar de esos días miserables para introducirte en esos días de bienestar y motivación.



El concepto de modo es la clave de esta **definición** que nos dice que no es permanente.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Modo creativo vs modo defensa

Emociones placenteras	Modo creativo	Buena performance
Emociones displácenteras	Modo defensa	Mala performance

- ✓ La palabra, es muy habitual para nombrar a cierta muestra o representación escénica que suele basarse en la provocación.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Modo Creativo y Como Mantenerte en el.

- ✓ Aspectos psicológicos simples pero muy poderosos para aprender a manejar las variables que nos producen momentos de seguridad, motivación y disfrute.
- ✓ Funciona bien nuestra creatividad, además funciona adecuadamente nuestro sistema inmunológico y digestivo, el sueño, la actividad sexual, la memoria la inteligencia, etc.
- ✓ Fortalecer el sistema inmunológico te protege de las depresiones y demás estados de animo bajos, para desarrollar una adecuada perspectiva de vida.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

Modo Creativo y Como Mantenerte en el.

Ejercicio:

- ✓ Pasa un momento frente al espejo y mantener un dialogo personal.
- ✓ Un pensamiento no es repetir solo palabras huecas es una platica motivadora exclusiva para ti.
- ✓ Formula una filosofía de vida que siempre te acompañe.
- ✓ Bloquea los pensamientos tóxicos que también son platicas constantes negativas que albergan en tu mente.

INAD
INSTITUTO DE NEUROCIENCIAS APLICADAS AL DESARROLLO

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

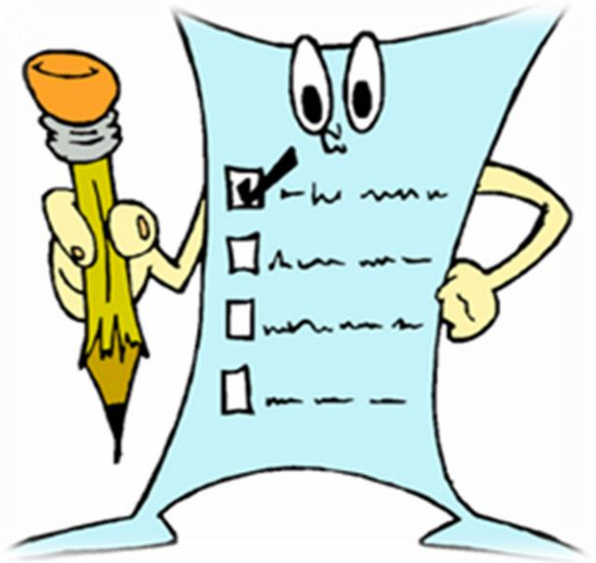
Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!

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

- ✓ Analfabetismo emocional.
- ✓ Que es el Modo Emocional.
- ✓ Modo Creativo VS Modo Defensa
- ✓ Modo Creativo como mantenerse en el.



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

- ✓ Identificar tus emociones es un constante reto, visualízate en momentos de tención y observa tu repuesta emocional.
- ✓ El estar en un ambiente tenso o con demasiado estrés laboral puede llegar a detonar un comportamiento de reacción emocional incontrolable.
- ✓ Un switch psicológico para cambiar de modo defensa a modo creativo una emoción es acción y es una decisión.
- ✓ Adquiere el buen habito de tener una platica contigo mismo

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