**Parte 1 – El cerebro emocional**

1. **¿Para qué son las emociones?**

Nuestras emociones nos guían en momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo al intelecto (peligros, perdidas dolorosas y fracasos).

Supervivencia: son reacciones prehistóricas automáticas donde las pasiones aplastan nuestra razón una y otra vez que están grabadas en el sistema nervioso.

Cada emoción juega un papel singular donde nuestro organismo se prepara de manera distinta para dar respuesta:

**Ira**: la sangre fluye a las manos lo que hace fácil tomar un arma hay un amento en la adrenalina que genera un ritmo de energía fuerte para reaccionar vigorosamente.

**Miedo**: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes como las piernas lo que hace más fácil huir además el cuerpo se pone frio y el organismo lanza una alerta general de hormonas que hace que hace prepare para la acción.

**Felicidad**: el centro nervioso inhibe los sentimientos negativos y favorece la energía disponible, con un estado de tranquilidad, disposición y entusiasmo para esforzarse y lograr sus objetivos.

**Amo**r: hay sentimientos de ternura y satisfacción sexual donde hay un despertar parasimpático llamado “respuesta de relajación” el organismo tiene una sensación de calma y satisfacción facilitando la cooperación.

Goleman propone dos mentes: una racional que es típicamente consciente, reflexiva, capaz de analizar y meditar; y la emocional que es impulsiva, poderosa e ilógica.

El sistema límbico nos refinó dos herramientas poderosas como el aprendizaje y la memoria donde nos afianzaba respuestas de adaptación reconociendo lo que se podía hacer y lo que no. En la neocorteza se asientan pensamientos y a su vez permite tener sentimientos hacia las ideas, el arte, la sutileza y la complejidad de la vida emocional.

1. **ANATOMIA DE UN ASALTO EMOCIONAL**

Los estallidos emocionales son secuestros nerviosos originados en la amígdala, el centro límbico declara una emergencia, este asalto pone esta orden antes que la neocorteza, el cerebro pensante no ha vislumbrado lo ocurrido para decidir si es o no buena idea.

La amígdala se encarga de los asuntos emocionales, reconocer los sentimientos, actuando como depósito de la memoria emocional. El hipocampo y la amígdala son estructuras límbicas que se ocupan del aprendizaje y el recuerdo en nuestro cerebro. Ésta se encarga de enviar señales al cerebro ante una situación de emergencia, movilizando varias partes del cuerpo.

Le Doux le concede a la amígdala una posición como centinela emocional. Los órganos sensoriales, transmiten señales al tálamo y de ahí a la neocorteza, formando reacciones y memorias emocionales sin la menor participación cognitiva. El sistema emocional actúa con independencia de la neocorteza. Esta reacción hace atajo por el tálamo a la amígdala evitando la neocorteza.

Hipocampo: proporciona una memoria perfecta del contexto, recuerda los datos simples. La amígdala retiene el clima emocional que acompaña estos datos. Ejemplo: hipocampo recuerda la cara, y la amígdala añade si te gustó o no esa cara (Le Doux).

La amígdala compara de forma asociativa ciertos recuerdos, y cuando poseen una carga emocional son capaces de accionar una respuesta antigua ante la crisis con formas anticuadas de responder a ellas.

La amígdala reacciona ante la ira o el temor antes que la neocorteza lo sepa lo que ocurre es que la emoción se desencadena independientemente del pensamiento, y con anterioridad del mismo.

La amígdala propone y el lóbulo prefrontal dispone. La conexión entre la zona prefrontal –zona límbica son fundamentales para guiarnos en decisiones importantes.

La perturbación emocional constante puede crear carencias en las capacidades intelectuales, donde debemos regular las emociones ya que influye en el pensamiento eficaz.

**4. CONÓCETE A TI MISMO**

Sócrates habla de “conócete a ti mismo” confirma la piedra angular de la I.E lo cual es la conciencia de los sentimientos en el momento en que se experimentan.

**Metacognición**: conciencia del proceso del pensamiento.

**Meta humor**: conciencia de las propias emociones, así la autoobservación permite una conciencia más ecuánime de los sentimientos.

Estilos característicos para responder y enfrentarse a las emociones:

**SUMERGIDO**: personas que se sienten empantanadas en sus emociones e incapaces de librarse de ellas.

**ACEPTADOR:** son claras con respecto a lo que sienten, aceptan sus humores, pero no los cambian: hay 2 tipos: aceptador de buen humor con pocos motivos para cambiar; aceptador mal humor lo aceptan pero no hacen nada para cambiarlo.

**CONSCIENTE DE SI MISMO**: conscientes de sus humores, y sus límites con buena salud psicológica son cuidadosas al manejar sus emociones y ven la vida positivamente.

**6.LA APTITUD MAESTRA**

Memoria activa: cuando las emociones entorpecen la concentración y queda paralizada la capacidad mental cognitiva.

Walter Mishel nos habla que la demora a la gratificación autoimpuesta es esencia de la autorregulación emocional, la capacidad para rechazar un impulso al servicio de un objetivo.

La sensación de ansiedad y preocupación mina el intelecto, debido resta valor a la disponibilidad de procesar la información.

Para que esto se atenué y mejore Goleman nos habla del Optimismo como el gran motivador el cual nos proporciona esperanza y poder de decisión.

**7.LAS RAÍCES DE LA EMPATÍA**

La raíz de la empatía radica en la conciencia de uno mismo que cuanto más abiertos seamos con nuestras emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos, la habilidad consiste saber lo que el otro siente, en la empatía hay una gran habilidad para interpretar los canales no verbales (tono de voz, expresión facial).

Daniel Stern: la empatía reciproca la cual se recibe de forma tácita donde se hace saber lo que se siente (sintonía entre madre e hijo. ejemplo).

Leslie Brothers: la amígdala es clave en la empatía.

**8.LAS ARTES SOCIALES**

-MANEJAR LAS EMOCIONES DEL OTRO ES EL ARTE MANTENER LAS RELACIONES, EXIGE LA MADUREZ DE OTRAS DOS HABILIDADES EMOCIONALES COMO EL AUTOGOBIERNO Y LA EMPATÍA…

Las habilidades sociales nos permiten: dar forma a un encuentro, movilizar e inspirar a otros, prosperar en las relaciones íntimas, persuadir e influir y tranquilizar a los demás.

Paul Ekman habla de las siguientes reglas:

Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente

Las emociones son contagiosas.

En los rudimentos de la inteligencia según Hatón y Gardner hay cuatro capacidades en la inteligencia interpersonal que son:

Diagrama, Texto

Descripción generada automáticamente

La habilidad social es la capacidad de aliviar emociones alteradas de los demás.

**16. LA ESCOLARIZACIÓN DE LAS EMOCIONES**

Howard Gardner: inteligencias múltiples. Estas refieren a todo este conjunto de actividades, cuyo objetivo común consiste en elevar el nivel de competencia emocional y social.

Varga: normalmente termina como conflicto, comienza como un problema de comunicación, una suposición gratuita y una conclusión precipitada que lleva, a su vez, a enviar un mensaje “duro”, un mensaje que resulta muy difícil de escuchar.

Asertividad: consiste en expresar los sentimientos directamente.

La conciencia de uno mismo consiste en reconocer los puntos fuertes y las debilidades y contemplarse bajo una perspectiva positiva pero realista.

Habilidad social clave es la empatía.

Hamburg: la demora de la gratificación, la responsabilidad social adecuada, el control de las emociones y una perspectiva optimista ante la vida.

SOCS: situación, opciones, consecuencias y Soluciones (versión más madura del método del semáforo)

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

- Mejor reconocimiento y designación de las emociones.

- Mayor comprensión de las causas de los sentimientos.

- Reconocimiento de las diferencias existentes entre los sentimientos y las acciones

EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

* Mayor tolerancia a la frustración y mejor manejo de la ira.
* Menos agresiones verbales, menos peleas y menos interrupciones en clase.
* Mayor capacidad de expresar el enfado de una manera adecuada, sin necesidad de llegar a las manos.
* Menos índice de suspensiones y expulsiones.
* Conducta menos agresiva y menos autodestructiva.
* Sentimientos más positivos con respecto a uno mismo, la escuela y la familia.
* Mejor control del estrés.
* Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social.

APROVECHAMIENTO PRODUCTIVO DE LAS EMOCIONES

* Mayor responsabilidad.
* Capacidad de concentración y de prestar atención a la tarea que se lleve a cabo.
* Menor impulsividad y mayor autocontrol.
* Mejora de las puntuaciones obtenidas en los tests de rendimiento.

EMPATÍA: LA COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES

* Capacidad de asumir el punto de vista de otra persona.
* Mayor empatia y sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.
* Mayor capacidad de escuchar al otro.

DIRIGIR LAS RELACIONES

* Mayor capacidad de analizar y comprender las relaciones.
* Mejora en la capacidad de resolver conflictos y negociar desacuerdos.
* Mejora en la solución de los problemas de relación.
* Mayor afirmatividad y destreza en la comunicación.
* Mayor popularidad y sociabilidad.
* Mayor atractivo social.
* Más preocupación y consideración hacia los demás.
* Más sociables y armoniosos en los grupos.
* Más participativos, cooperadores y solidarios.
* Más democráticos en el trato con los demás.

Etzioni: el carácter es el musculo psicológico que requiere la conducta moral.