LICEO CHAPERO

Psicología 4º Bach en CCyLL

Lic. Vicente Chapero

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La estructura principal de la Inteligencia Emocional es el Sistema Límbico, que está bajo de la masa encefálica del Cerebro. Lo separa del Cerebro un cordón nervioso llamado Cuerpo Calloso. Estamos ante una nueva estructura que no se conocía mucho o no le habían dado la importancia que tiene.

El hombre tiene dos diferentes inteligencias. La Inteligencia Racional, el pensamiento que está en el Cerebro. La Inteligencia Emocional que maneja las emociones. La vida del hombre está determinada por ambas inteligencias, la Racional y la Emocional. Nosotros debemos armonizar la razón con las emociones. El hombre con un coeficiente intelectual racional y con su elevada inteligencia emocional tiene que armonizarlas en su vida para tener una personalidad grande y equilibrada.

La Inteligencia Emocional imprime en nosotros esperanza y optimismo. En estos momentos de encierro puede provocar en nosotros ansiedad, derrotismo o depresión, aquí el optimismo de la Inteligencia Emocional es el gran motivador para mantenernos en excelentes condiciones.

Estas emociones nos dan ánimo para aceptar los retos de la vida como la pandemia.

Oír música, cantar, reír, siempre crea motivación y despierta la empatía en el grupo.

Las emociones positivas como el optimismo, la felicidad y la esperanza constituyen un factor de buena salud. Lo contrario, las emociones negativas como la tristeza, el aburrimiento, el enojo, son serias amenazas a la salud física y mental.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional. El colegio es una escuela para forjar valores sociales y emociones positivas que nos ayuden a llevar la carga académica con alegría, satisfacción y optimismo. El Cerebro que es feliz es un cerebro más inteligente, más productivo y más creativo.

El Liceo Chapero, nuestro Colegio, tiene esta visión con nuestro lema “La motivación es clave del aprendizaje”. Las acciones que brotan de la mente emocional conllevan una fuerte sensación de fuerza.

Las partes del Sistema Límbico son:

* Amígdala (controla las emociones)
* Hipocampo (reserva de memoria)
* Tálamo (controla la sensaciones)
* Hipotálamo (regula la motivación)
* Corteza Cingulada (refuerza emociones)
* Cuerpo Calloso (nervio separa el cerebro del sistema Límbico)