



BOLETIN ORIENTA

PUBLICACION MENSUAL A TRAVES DE LA CUAL EL DPTO. DE PSICOPEDAGOGIA PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR A CERCA DE TOPICOS TRANSCENDENTES PARA LA CONVIVENCIA UNIVERSITARIA, ASI COMO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD,

INTELIGENCIA Y AMOR

CONTENIDO:

INTELIGENCIA Y AMOR 1

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EMPATIA 1

LA SALUD EMOCIONAL 1

QUE ES EL AMOR? 2

QUE ES LA INTELIGENCIA? 2

COMO SER UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE 2

Últimamente se ha escuchado hablar con cierta frecuencia acerca de este tema de moda entre los padres de familia y profesores, preocupados por el buen comportamiento de los hijos y grupos escolares. El título es sugestivo y tiene un peculiar atractivo para todos aquellos estudiosos que gustan de conocer acerca de tópicos distintos y que se cuestionan asiduamente sobre el negativismo en el comportamiento psicológico-emocional de las personas.

Sin embargo, el término "Inteligencia Emocional" es necesario que sea conocido por toda persona, ya que en cualquier tipo de relación puede ser aplicada, para beneficiar tanto a una situación de pareja como laboral o bien entre familiares y amigos.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EMPATIA

Para ubicar ambos conceptos es necesario darse cuenta de con qué facilidad pasan desapercibidos los detalles de nuestro comportamiento con el diario correr de la vida. Si

pensáramos en ponernos en los zapatos del otro, la relación entre los seres humanos se facilitaría, ya que es cotidiana.

La inteligencia emocional no es otra cosa que pensar y razonar de una manera ordenada y positiva e involucrar al amor en nuestros pensamientos y emociones.

La inteligencia emocional tiene una relación muy estrecha con el ser interior, en cuanto a que incluye la capacidad de razonar y de procesar las emociones, pero también incluye la experiencia del amor, que todos los seres humanos conocemos y buscamos incansablemente.

Aunque algunos estudios realizados se han enfocado a las diferencias que existen entre el cerebro de un hombre y de una mujer, como personas pensantes, emocionales y entregadas al amor, ambos encuentran un espacio común y donde pueden y deben ocupar el mismo nivel de comprensión humana.

FRONTIS DE INTERÉS ESPECIAL:

- Las emociones llevan consigo energía sumamente poderosa y valiosa. Si esta se sabe canalizar y dirigir, puede ser fuente de creatividad y mejor desempeño, pero si se reprime su efecto en detrimento de la salud. Es el caso del rencor, que cuando se guarda corroe la mente siendo altamente destructivo.

SALUD EMOCIONAL

Una persona emocionalmente inteligente es consciente de la presencia de las emociones y los efectos que estas le pueden generar en su cuerpo y mente, es optimista ante la vida y siempre ve el lado bueno de las cosas y aprovecha los diferentes estados emocionales para utilizarlos a

su favor. Por ejemplo: convertir la ira en fuerza creativa, el miedo en concentración y foco, la alegría en motivación y la pasión en mejor desempeño. La extensa obra de Daniel Goleman detalla la influencia de las emociones en la salud, como lo destaca en el libro *La Salud*.



ESTAMOS EN LA WEB

BOLETIN ORIENTA

ocar

RESPONSABLE: MTRA. MARGARITA
MUZQUIZ CIGARROA

Teléfono:

Fax: 9 22 25 68

CORREO ELECTRONICO

margaritamuzquiz@hotmail.com

**L A S M U J E R E S S U E L E N
J A C T A R S E Q U E T I E N E N
M E J O R I N T E L I G E N C I A Q U E
L O S H O M B R E S ! L A
C I E N C I A L E S D A L A R A Z O N :
L A T E S T O S T E R O N A R E D U C E
L A C A P A C I D A D D E L A S
P E R S O N A S D E E M P A T I Z A R
C O N L A S P E R S O N A S !**

QUE ES EL AMOR?

• Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y la unión con otro ser.

• Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y de la que esperamos reciprocidad y afecto.

• Sentimiento de entrega, inclinación a alguien o algo.

• Esmero con que se trabaja una obra deleitándose con ella.

QUE ES LA INTELIGENCIA?

Capacidad de entender o comprender.

Capacidad de resolver problemas.

Cualidad que se va formando en el camino, ya que la experiencia es importante.

Una persona que no puede ser inteligente emocionalmente, tiene incapacidades o discapacidades psicológicas que le crean un sentimiento de inferioridad, el cual, en muchas ocasiones, se convierte en la motivación para sobreponerse a esa discapacidad y crecer.

COMO SER UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?

Para conseguir desarrollar la inteligencia emocional es necesario realizar una serie de ejercicios de conocimiento personal, los cuales resultan de gran utilidad para superar una forma de ser negativa o poco inteligente. Es importante:

- Conocer y manejar nuestras emociones.
- Desarrollar la empatía con los demás.
- Auto motivarnos en

la realización de actividades positivas.

- Comunicar emociones.
- Identificar pensamientos propios.
- Corregir los pensamientos negativos.
- Escuchar sin pensar previamente o con prejuicios, algo real

Dar un rumbo diferente a las relaciones humanas implica mejorar los pensamientos para que tengan verdadera interpretación sobre los hechos, cuidar de la intromisión

