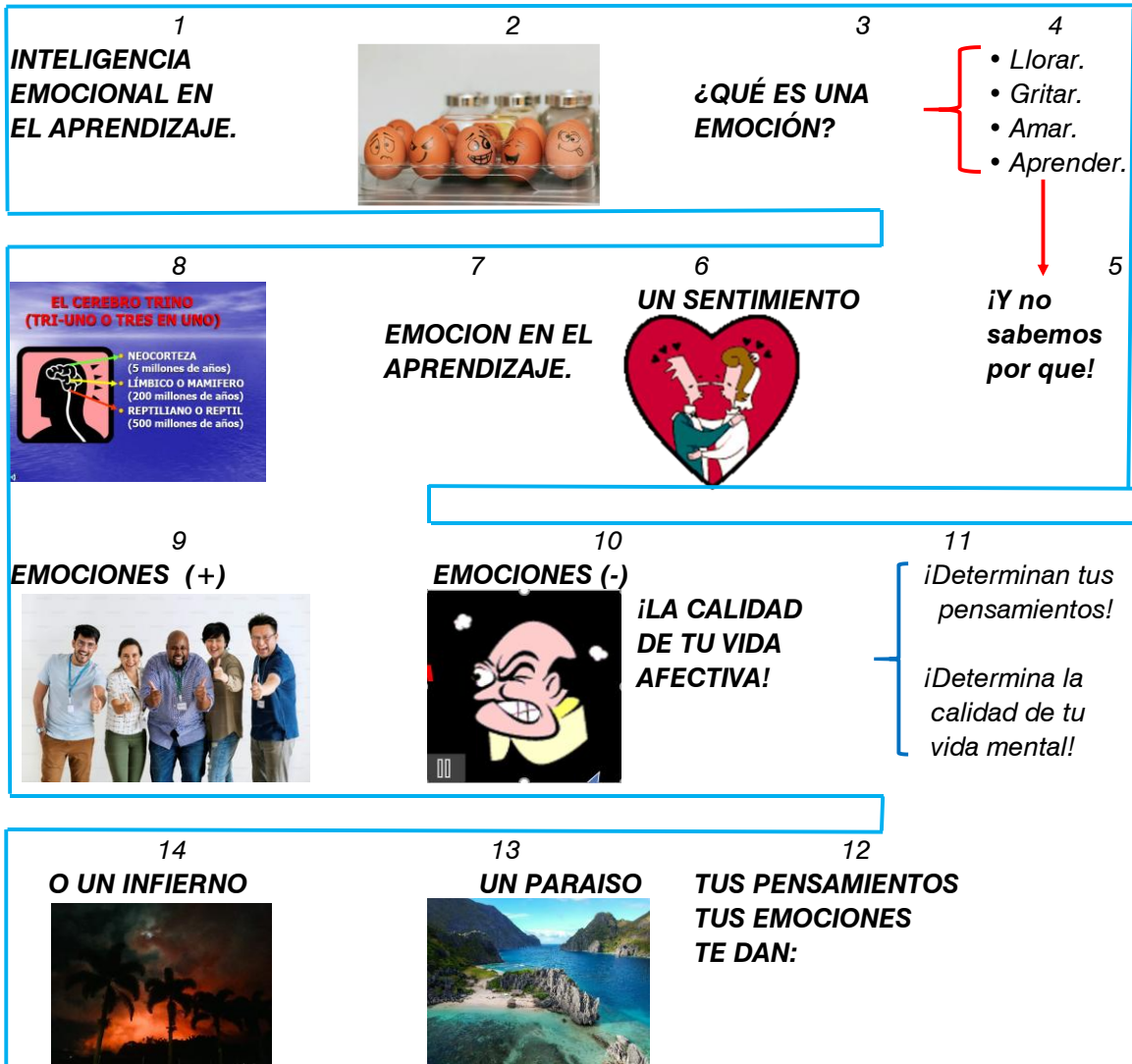




INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE





INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE

¿Qué es una emoción!



DINÁMICA MENTAL: (EMOCIONES Y SENTIMIENTOS)

¿Qué es una Emoción?

Las Emociones son los estados más primitivos del mundo afectivo. Es una respuesta Neuroquímica, un estado primitivo del mundo afectivo, y no llevan ningún comportamiento racional. Como cuando quieres:

- + Llorar.
- + Gritar.
- + Amar.
- + Aprender.



¡Y no sabemos por qué!



¿Qué es un Sentimiento?

Un sentimiento es:

¡Una Emoción (+) **más un Pensamiento Cognitivo!**

(El Pensamiento Cognitivo se refiere al proceso de recibir y procesar la información)

Y lo más importante es: ¡Qué hacemos con la información recibida!

UNA EMOCIÓN EN EL APRENDIZAJE

Por qué es importante conocer estos conceptos desde el punto de vista del APRENDIZAJE:

Es fundamental, recordar que cuando queremos aprender algo, y le ponemos una fuerte carga emocional, lo que aprendemos se recuerda más fácilmente. Queda grabado en el cerebro

Cortical; o Neocorteza. (El casco de pensar)





*Se recomienda leer:
Como trabaja el Cerebro.
Fascículo del mismo autor.
Disponible en Internet.*

La pregunta clave es ¿Cómo aplicamos una emoción? en lo que hacemos, en este caso sobre el aprendizaje, primero vale la pena identificar que es una emoción, como se mencionó anteriormente. Cuando tenemos una etapa de:

UNA EMOCIÓN DÍFICIL

- + Miedo.
- + Ira.
- + Frustración.
- + Violencia.
- + Agresión.

UNA EMOCIÓN AGRADABLE

- + Gratitud.
- + Aprecio.
- + Admiración.
- + Cuidado y Respeto.
- + Amor en todas sus manifestaciones.

En las primeras definiciones tenemos, una sensación de malestar, enojo, enfado, rabia entre otros.

*En las segundas tenemos una sensación de bienestar, regocijo, felicidad que nos hace sentir bien, un cosquilleo. (Mariposas en el estómago) Ese es el indicador de que estamos manifestando una **EMOCIÓN.***



Cuando somos capaces de reconocer y sentir ese efecto y lo podemos recrear con la mente, cuando estamos aprendiendo algo nuevo, o repasando. Y aplicando una carga Emocional, créanme con este procedimiento, lo estamos grabando en el cerebro o reafirmando algo conocido. (Repaso) Esta sensación, con un poco de práctica la podemos recrear en

forma natural. Si aplicamos una técnica como es la Meditación Profunda y llegamos a los niveles Alfa y Theta. (14 a 4 Hz. Ciclos por segundo) El efecto es más efectivo.

*Ver: Qué es la Meditación.
Fascículo del mismo autor,
disponible en Internet.*

Cuando hacemos algunas cosas, ya sea trabajar, estudiar, interactuar con nuestros semejantes y lo hacemos con entusiasmo, con emoción créanme las cosas saldrán mejor y las podremos recordar y por supuesto, será más gratificante.

*Esta es una aplicación **PRÁCTICA de la INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL APRENDIZAJE.***



NOTAS: Sobre emociones y sentimientos:

***¡La calidad de
tu vida Afectiva!***

***¡Determina la calidad
de tus pensamientos!***

***¡Determina la calidad
de tu vida mental!***

*La calidad de tus emociones y sentimientos, afectan tu realidad:
Física, Mental y Espiritual.*

*Si tu vida es un mar de conflictos, si sientes un gran vacío, dolor,
sufrimiento, probablemente vives atormentado por un,
Resentimiento. (Una sensación que te provoca, odio, rencor, ira,
hacia la vida, hacia ti mismo, hacia Dios)*

*Con tus pensamientos estas construyendo tu realidad.
En tu mente creas:*

Un paraíso o Un Infierno.

¡Tú lo decides!

*Tus pensamientos influyen en tu mente, y puedes provocar:
Salud, Enfermedad, Armonía, ganas de **APRENDER**, tú lo
decides, lo aplicas; **¡Y es lo que consigues!***

¡Tú eres el constructor o destructor de tu propia vida!



El buen vivir es vivir sin resentimientos, este comportamiento va a teñir la arquitectura de tu vida diaria. Y por supuesto una mejor actitud para aprender cosas nuevas.

La idea central de estos conceptos es mejorar la calidad de nuestro aprendizaje, en otras palabras.

¡SER MEJORES CADA DÍA!

¡FORTALECIENDO NUESTRA PREPARACIÓN CONTINUA!

*Se recomienda leer:
Qué es una preparación Continua.
Fascículo del mismo Autor.
Disponible en Internet.*

LO MEJOR DE LA VIDA, PARA TODOS.

**¡QUIERO HACER MUNDO MEJOR!
¡PARA VIVIR EN EL!**