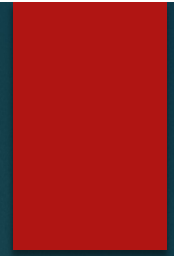


Inteligencia Emocional

Proverbios 16:32



Es mejor el que tarda en
airarse que el fuerte; y el que
domina su espíritu que el
que conquista una ciudad.

Efesios 4:26



²⁶ Enójense, pero no
pequen; no se ponga el
sol sobre su enojo

Inteligencia



Es la **capacidad** de adquirir, comprender, **aplicar conocimientos** y habilidades para resolver problemas, adaptarse a nuevas situaciones y razonar de manera lógica.

Es una facultad que permite a los seres humanos y, en menor medida, a algunos animales, **procesar información**, **aprender de la experiencia** y tomar decisiones basadas en **análisis y juicio**.

La Inteligencia Emocional

Es la **capacidad** de reconocer, entender y gestionar nuestras **emociones**, así como de identificar y relacionarnos con **las emociones de los demás**.

Es un **componente esencial** para vivir de manera sabia y efectiva, tanto en **nuestras relaciones** como en nuestras **decisiones personales**.

Emociones

- ▶ las **emociones** se definen como respuestas psicofisiológicas complejas a estímulos internos o externos que afectan el estado mental y físico de una persona.
- ▶ Estas respuestas involucran:
 - ▶ componentes **biológicos** (como cambios en el cerebro y el sistema nervioso),
 - ▶ **psicológicos** (como la percepción y el significado que damos a una situación) y
 - ▶ **conductuales** (como las expresiones faciales, el lenguaje corporal o la conducta).

Emociones

(Clasificación)

- ▶ **Primarias** (como la felicidad, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco) y
- ▶ **Secundarias** (más complejas y derivadas de las interacciones sociales y culturales).

Neuroplasticidad



Es la capacidad del cerebro para **cambiar, adaptarse y reorganizarse** a lo largo de la vida en **respuesta a nuevas experiencias**, aprendizajes, daños o cambios en el entorno.

Neurona

Es una **célula**. Un componente principal del **sistema nervioso**, cuya principal función es:

- ▶ Recibir,
- ▶ Procesar y
- ▶ Transmitir información

A través de señales químicas y eléctricas gracias a la **excitabilidad** eléctrica de su **membrana plasmática**.





Proverbios 25:28

Como una ciudad cuya muralla ha sido derribada, es el hombre cuyo espíritu no tiene freno.

Gálatas 5:22-23

22 Pero el fruto del Espíritu es:
amor, gozo, paz, paciencia,
benignidad, bondad, fe,

23 mansedumbre y dominio
propio. Contra tales cosas no
hay ley "

Proverbios 15:1



La suave respuesta
quita la ira, pero la
palabra áspera
aumenta el furor.

Proverbios 19:11

El discernimiento del
hombre detiene su furor, y
su honra es pasar por alto
la ofensa.

Romanos 8:6



⁶ Porque la intención de la carne es muerte, pero la intención del Espíritu es vida y paz.

Salmo 119:165

Mucha paz tienen
los que aman tu ley,
y no hay para ellos
tropiezo.

La Luz Del Mesias

