



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Estrella Libertad Coronel Hernández

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Javier Iván Godínez

**MATERIA:**

Enfermería Quirúrgica II

**GRADO:**

6to cuatrimestre

**GRUPO:**

“A”



# INTELIGENCIA EMPCIONAL

## CARACTERÍSTICAS

CONCEPTO: capacidad de reconocer emociones propias y de otros

INTELIGENCIA TRADICIONAL: Va de la mano con la emocional porque ayuda a lograr el éxito personal y grupal.

CAPACIDADES EMOCIONALES: percibir, valorar, expresar, acceder, generar, entender, promover y regular emociones

RECONOCIMIENTO Y DOMINIO: comprende más allá de lo que expresan las palabras y emociones ajenas

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD: se genera para la mejora ante cambios imprevistos.

EMPATÍA: no solo comprende las emociones propias y ajenas, sino que las transforma para el beneficio de ambas.

EDUCACIÓN: transformar sentimientos negativos a positivos

SOLIDARIDAD: en lo que otra persona necesita (económico, material y emocional)

## COMUNICACIÓN

Las emociones se contagian, se propagan. Esto consiste en transmitir nuestras emociones

1. Evitar conflictos y discusiones.
2. Nuestro interlocutor empatizará mejor con nosotros y sentirá que nos conoce más.
3. La persona con la que estemos hablando se abrirá y sincerará más.
4. Justificaremos más nuestros actos.

## LIDERAZGO

### REQUISITOS

Personalidad: entusiasmo, integridad, auto-renovación

Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.

Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.

Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

### HABILIDADES

- ✓ Habilidades de liderazgo
- ✓ Visión
- ✓ Desarrollo de equipos
- ✓ Resolución de conflicto con ganancia por ambas partes
- ✓ Evaluación exacta y rápida de la situación
- ✓ Capacitación/preparación
- ✓ Compromiso de participación del empleado

### PRINCIPIOS

- Conocerme y mejorar
- Ser técnicamente capaz.
- Buscar y asumir responsabilidad
- Tomar decisiones firmes y oportunas.
- Mantener informados a los demás
- Desarrollar un sentido de responsabilidad en los demás.
- Asegurar que las tareas se entiendan, supervisen y se cumplan.
- Preparar a sus empleados como un equipo.
- Use toda la capacidad de su organización.
- Predique con el ejemplo.
- Conozca a sus empleados y vele por su bienestar.

## AFFECTOS

### AUTOESTIMA

Se basa en la confianza, éxito y respeto

- 4 caras:
- ❖ Física
  - ❖ Espiritual
  - ❖ Mental
  - ❖ Emocional/socia

- Pilares:
- ❖ Vivir conscientemente.
  - ❖ Aceptarse a sí mismo.
  - ❖ Autorresponsabilidad.
  - ❖ Autoafirmación.
  - ❖ Vivir con propósito.
  - ❖ Integridad personal.

- ❖ Vivir el presente
- ❖ Tener una visión positiva
- ❖ Aceptar que se está en continuo desarrollo
- ❖ Aceptarse a sí mismo
- ❖ Ser responsable, no culpable
- ❖ Reconocer los logros y capacidades
- ❖ Vivir con propósitos claros y objetivos bien definidos
- ❖ Salir de nuestra zona de confort
- ❖ Trabajar los pensamientos limitantes y el lenguaje verbal
- ❖ Hacer deporte

### RESPECTO A SI MISMO

Es una parte fundamental de la autoestima y del bienestar.

- 5 actos:
- ❖ Se amable
  - ❖ Respeta
  - ❖ Evita la discriminación
  - ❖ Se optimista
  - ❖ Fomenta los limites