

Universidad del sureste

Lic. En enfermería

Desarrollo humano

Cuatrimestre: 6

Profesor: DR. Alberto de Jesús López Muñoz

Alumno: Francisco De La Cruz Hernández

Grupo: B

Actividad: Super nota

INTELIGENCIA

EMOCIONAL

Las habilidades para el autoconocimiento, gestión de las emociones y la comunicación eficiente se han vuelto una necesidad crítica en tiempos. Hay mucha información nueva que procesar cada día.

nos referimos a la habilidad de entender, usar y administrar nuestras propias emociones en formas que reduzcan el estrés, ayuden a comunicar efectivamente, empatizar con otras personas, superar desafíos y aminorar conflictos



Un nivel alto de inteligencia emocional nos permite forjar relaciones sanas y equilibradas dentro del núcleo familiar, en la escuela y en el trabajo.

Las habilidades académicas y la experiencia profesional nos habilitan para realizar determinado trabajo. La inteligencia emocional nos da la capacidad de hacer ese trabajo de forma más eficiente y alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que toma en consideración las medidas para conocer más sobre nuestra salud mental y física, así como la de otras personas.



En un contexto en que el trabajo en equipo y la interacción a distancia se están volviendo la norma, las habilidades para funcionar mejor en grupo y comunicarnos claramente sin la ventaja de una dinámica presencial, ya son asignaturas básicas a considerar hoy en día y en un mundo post pandemia.



COMUNICACIÓN

EMOCIONAL

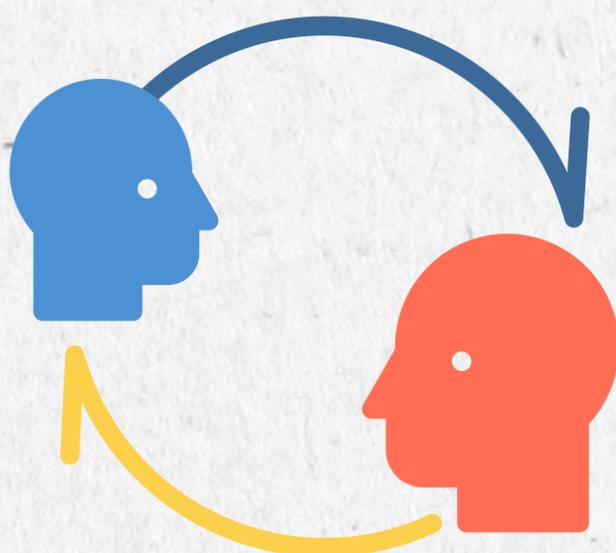
es aquella que transmite sentimientos, emociones y deseos, y tiene un alto componente de contacto físico. Por ejemplo, no es lo mismo decir “me gustaría abrazarte” a en realidad dar un abrazo que exprese todo a través de la energía de tu cuerpo y tu intención.

Transmisión de un mensaje verbal o no verbal a través de un mensaje hablado o mediante el contacto físico, desde una perspectiva subjetiva, ya que se emplea para expresar cómo nos sentimos y poder entender también cómo se sienten los demás



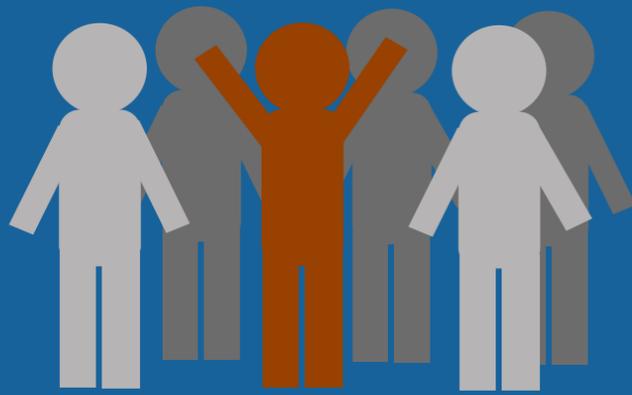
Este tipo de comunicación es realmente relevante para que podamos entender al otro, evitando discusiones, conflictos y altercados innecesarios que suelen surgir por la falta de conocimiento sobre el estado emocional del otro.

Existe un sinnúmero de ejemplos de comunicación emocional. Algunos de estos ejemplos son: las sonrisas, las miradas cómplices, un abrazo, un beso, las caricias o la expresión de algún deseo.



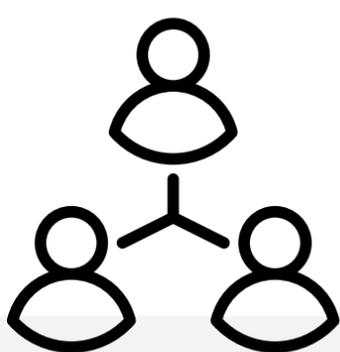
Los abrazos pueden mostrar comprensión ante la vivencia de una situación dolorosa por parte de la otra persona. Un ejemplo muy concreto es el contacto piel con piel que hacen las madres con sus bebés cuando nacen, es una forma de comunicación emocional en el que las madres transmiten todo su amor y felicidad a sus bebés con tan solo el contacto físico, sin necesidad de compartir un lenguaje común.

LIDERAZGO



QUE ES?

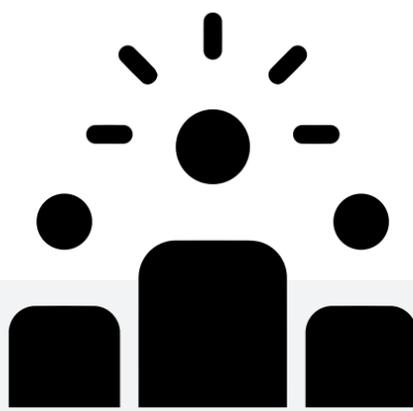
es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas. Sin embargo, un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí.



TIPOS

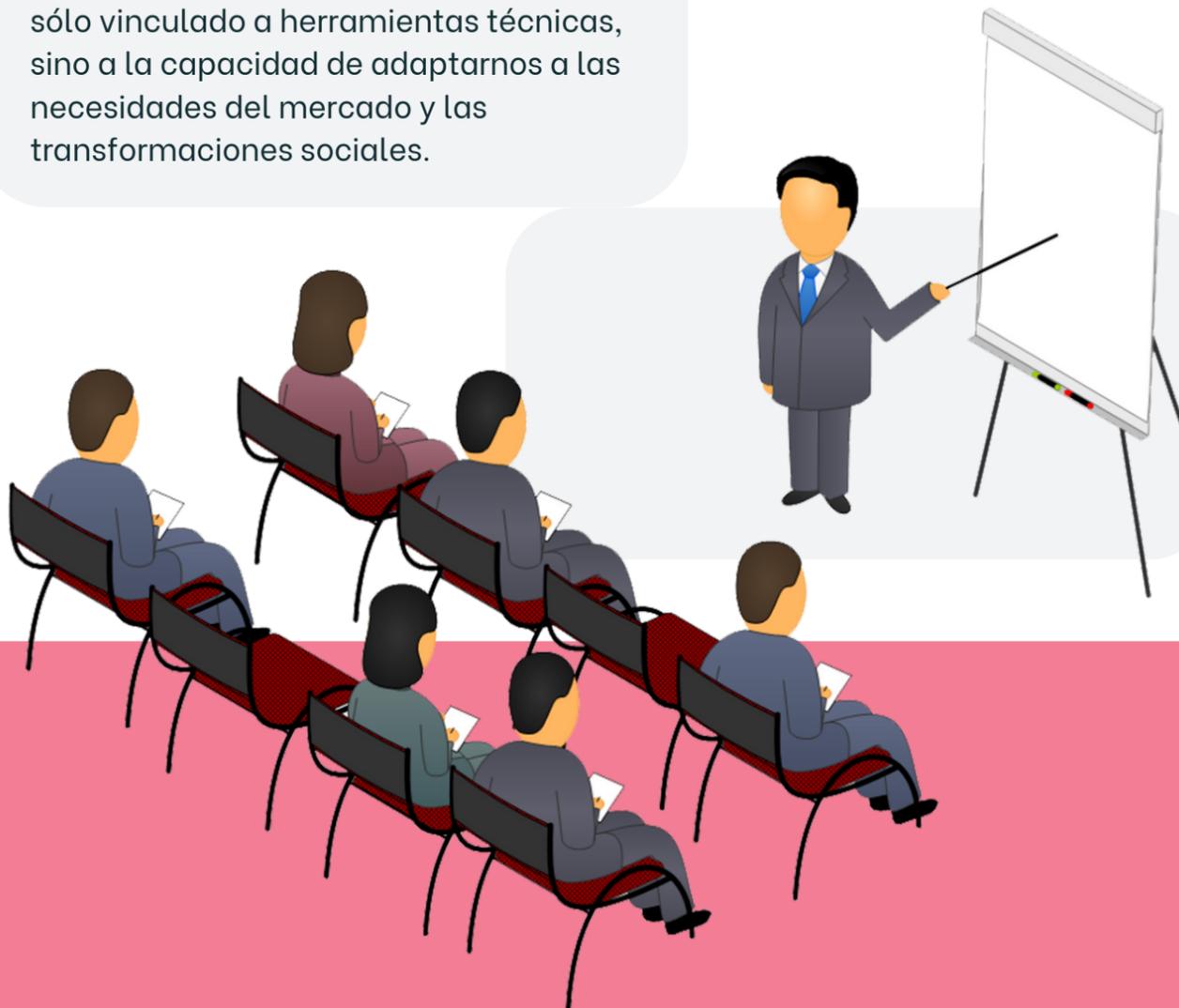
En primer lugar, hay que tener en cuenta que el liderazgo siempre es contextual, es decir dependiendo de la empresa, el lugar geográfico y las características culturales en las cuales te encuentres inmerso, deberás tener más cualidades de un liderazgo que de otro.

Estas son las características de los tipos de liderazgo más conocidos para que puedas descubrir en cuál te encuentras y así determinar si es necesario generar un cambio. Autoritario, Transaccional y Participativo



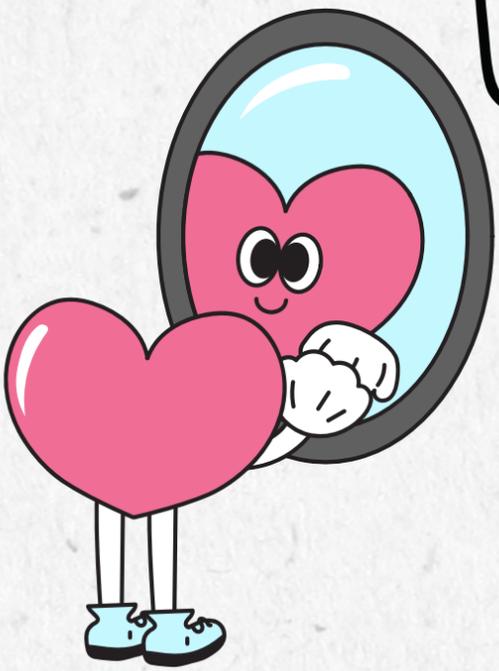
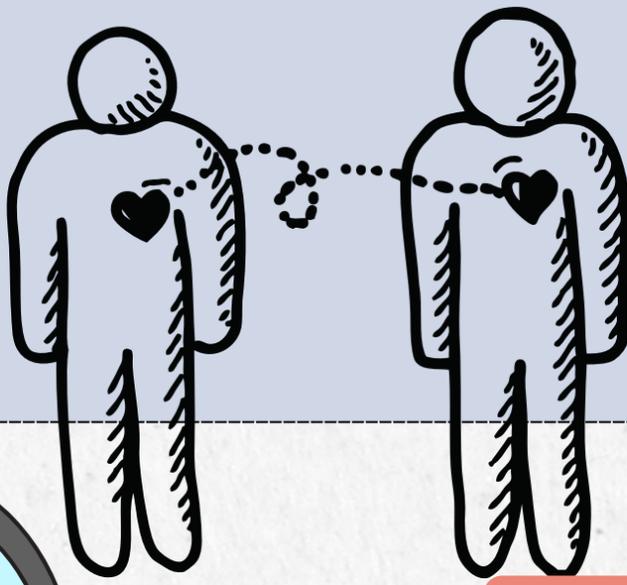
Una de las grandes crisis que están viviendo los equipos a distancia es la dificultad para comunicarse. Es importante dedicar tiempo para hacer reuniones informativas y directivas, pero también para disfrutar de un momento distendido y creativo aunque sea online.

Ya no hay dudas, vivimos en un mundo líquido y la única forma de mantenernos a flote es el aprendizaje continuo, no sólo vinculado a herramientas técnicas, sino a la capacidad de adaptarnos a las necesidades del mercado y las transformaciones sociales.



AFECTO

El afecto es un sentimiento que se le puede dar a cualquier tipo de ser vivo, objetos, etc. Esto se da cuando una persona se relaciona con dicha cosa

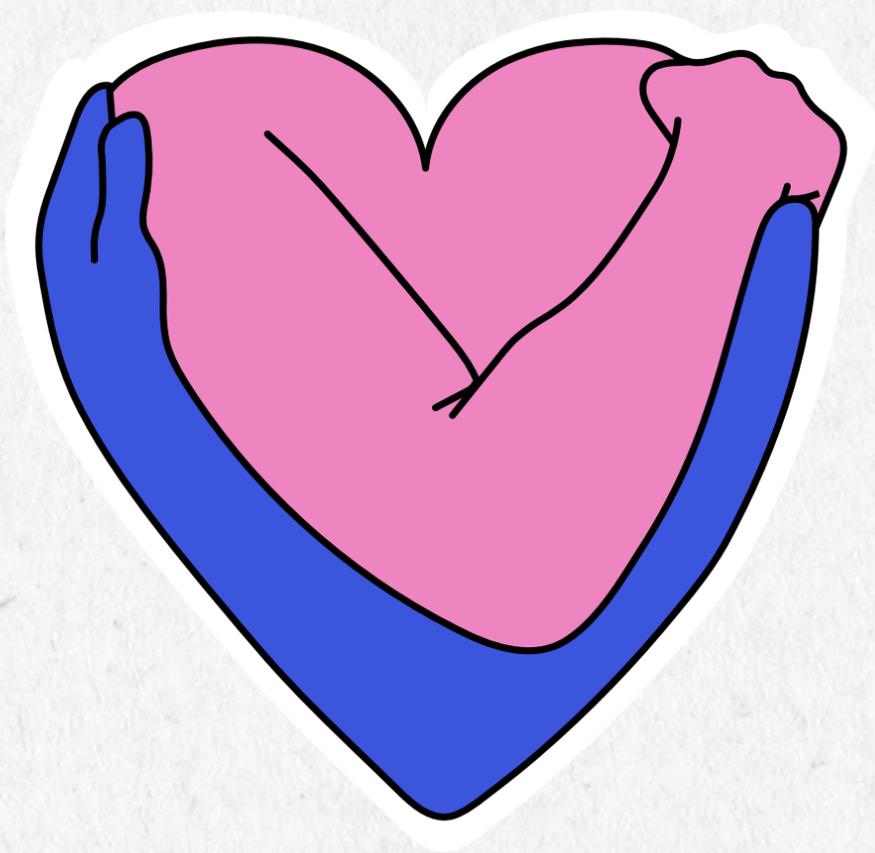


AUTOESTIMA

Se conoce como autoestima a un conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un individuo tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en la totalidad de su persona, en sus labores, o en la apariencia corporal, etc.

RESPECTO ASI MISMO

Respetarte a ti mismo significa tener una actitud positiva hacia tu derecho de vivir y ser feliz. Es reafirmar tu valía personal, así como tus pensamientos, tus deseos y tus necesidades.



PERSONALIDAD SALUDABLE



Expertos en psicología sostienen que la personalidad se crea a partir de cinco pilares. Extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, consciencia y neuroticismo. Cada uno de estos rasgos tiene un número de sub-características que definen la forma de ser de cada individuo. Un estudio cree haber hallado las facetas que hacen a la gente 'saludable'.

Amor

Descripción

El amor es un concepto universal relativo a la afinidad o armonía entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista.



La genitalidad es el desarrollo y práctica de la sexualidad y las relaciones sexuales centradas únicamente en la búsqueda del placer físico en los genitales (vulva y vagina en las mujeres y pene en los hombres), priorizando de forma absoluta la estimulación de dichos órganos y la penetración vaginal

Erotismo

Descripción

El término erotismo designaba originalmente el amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado por el dios Eros.

