

# licenciatura en enfermería

**nombre del alumno:** neftali alvaro lopez

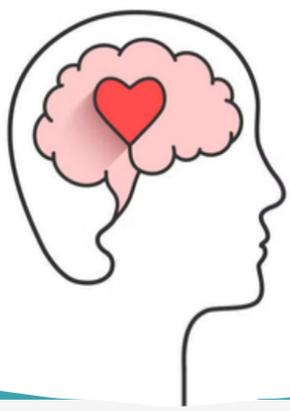
**cuatrimestre:** 6to      **grupo:** B

**docente:** alberto de jesus lopez

**actividad:** super nota

**fecha de entrega:** 03/06/2023





# INTELIGENCIA EMOCIONAL

es un constructo emocional que nos ayuda a entender de que manera podemos influir de un modo adaptivo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretacion de los estados emocionales

## caracteristicas de la inteligencia emocional

- 1 origen del termino
- 2 intelogencia tradicional
- 3 capacidad emocional adquirida
- 4 reconocimiento y dominio de emocion
- 5 frexibilidad y adaptabilidad
- 6 empatia
- 7 educacion de las emociones
- 8 capacidad de liderar



## comunicacion emocional

es el acto de trnsmitir un mensaje comunicar no trata solo enviar el mensaje sino hacer llegar su contenido ala otra persona

## liderazgo

convierte una vision en realidad para influir hacia los seguidores de modo que muestren disposicion al cambio, los lideres nesesitan una serie especifica de aptitudes que guien sus acciones



## el liderazgo requiere

personalidad, analisis, logro, interaccion.

## aptitudes de liderazgo

habilidad de liderazgo, vision, desarrollo, resolucio,evaluacion, capacitacion y compromiso

## teorias de liderazgo

teoria de grandes acontecimientos: una crisis o un acontecimiento importante puede generar cualidades extraordinarias de liderazgo en una persona ordinaria

teoria de liderazgo transformador: las personas pueden desidir convertirse en liderez aprendiendo destreza de liderazgo

## afecto

os afectos son señales ubicadas en el yo, como señales los afectos funcionan automaticamente y cumplen una funcion reguladora tambien los afectos fueron pensados como un proceso multifacetico que incluye sentimiento de placer e inplacer

## respeto a si mismo

en lo que se refiere esque se piensa que es algo que se deba ganar que se debe de vivir peleando por el de ahi se deriva que el autorespeto sea visto como la manera de defendernos ante supuestos ataques de los demas



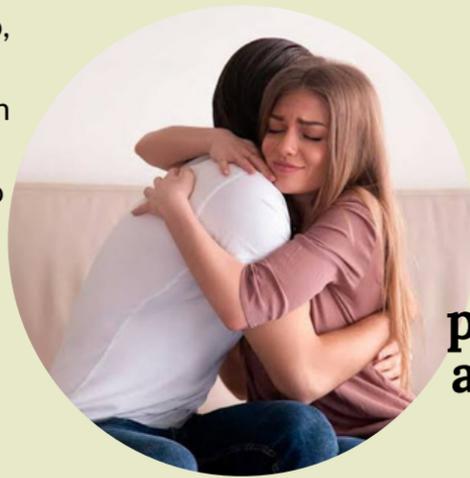
## los 4 pares

- 1 introversio/extroversio
- 2 intuicion/practicidad
- 3 sentimiento/pensamiento
- 4 percepcion/juicio.

## autoestima

es la confianza en la eficacia de la propia mente en la capacidad de pensar, de toma de desiciones de vida y de busquedas de la felicidad

la confianza es nuestro derecho a trinfar y ser felices, el sentimiento de ser respetable, de ser digno y de tener derecho de firmar nuestras nesesidades y carencias



## pilares de la autoestima

branden propone que la autoestima se sienta en estos 6 pilares

- 1 vivir concientemente.
- 2 aceptarse a si mismo.
- 3 autorresponsabilidad.
- 4 autoafirmacion.
- 5 vivir con proposito.
- 6 integridad personal.



## promocion de una sana autoestima

se conforma en las valoraciones que las personas hacen de si misma basandose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas, esto influye en el respeto que se sienta en uno mismo

ejemplo. que hay personas con baja autoestima que son personas que creen que no son merecedoras de la felicidad sienten que no tienen suficiente capacidades o habilidades sin embargo una persona con autoestima es todo lo contrario que son personas que confian en sus recursos en ls cosas que son capaces de realizar



## 10 claves imprecendibles para poseer una sana autoestima

- 1 vivir el presente
- 2 tener vision positiva
- 3 aceptar que se esta en continuo desarrollo
- 4 aceptarse a si mismo
- 5 ser responsable, no culpable
- 6 reconocer los logros y capacidades
- 7 vivir con propósitos claros
- 8 salir de nuestra zona de confort
- 9 trabajar los pensamientos limitantes
- 10 hacer deporte

# personalidad saludable

expertos en psicología sostiene que la personalidad se crea a partir de 5 pilares. extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad, conciencia y neurotismo

## amor genitalidad y erotismo

el amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos y ha sido el tema principal de muchas películas y novelas que incluso el amor todos lo han experimentado en algún momento de su vida



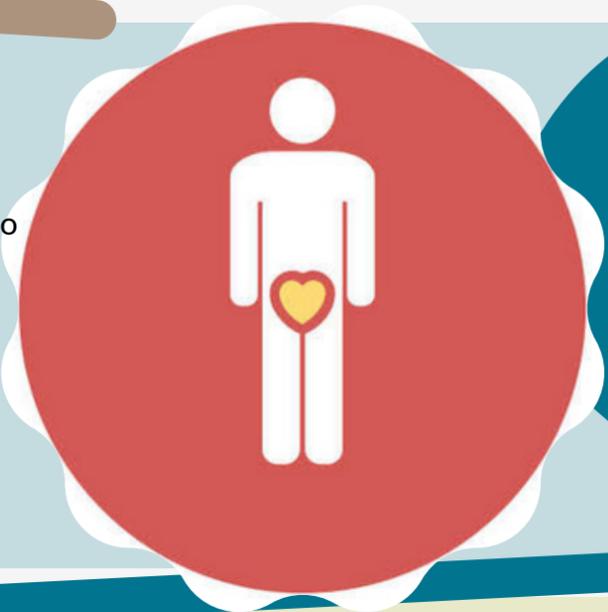
## importancia de la cultura

- 1 importancia del amor
- 2 de la locura del enamoramiento a la racionalidad del amor
- 3 hormonas y neurotismos relacionados con el enamoramiento y el amor



## genitalidad

la sexualidad y la genitalidad no son lo mismo sin embargo se entrelazan en una dimensión relacional donde la analogía es la función básica de la sexualidad



## erotismo

la sexualidad y la cultura es el eje problemático del erotismo tal como es postulado por Marcuse proviene de la teoría freudiana y es revalorado en su obra de sintonía con algunas categorías del marxismo



## desarrollo humano y trascendencia

es la armonía entre la vida interna y la vida exterior que es la creencia en la vida humana de que cada uno de nosotros vino de un lugar y que está destinado a algún lugar específico



## el imaginario marcusiano de emancipación

facilitar la emergencia de una subjetividad revolucionaria especialmente en la década de los sesenta reafirmando las rebeliones estudiantiles y obreras que sostenían la posibilidad de liberación de una sociedad que caracteriza como predominante depresiva

## trascendencia humana

es la capacidad humana por excelencia, es la aptitud que tiene el ser humano al desear sobre sus acciones de elegir la calidad que tenga su vida y de como se esfuerza al llegar a cada uno de sus metas

esta capacidad permite ir al más allá de los paradigmas de su cultura o de sus limitaciones e historias personales



## característica de la persona trascendente

es la persona que hace realidad sus sueños que por medio a través de sus vidas se van fijando en metas y van luchando por cada una de ellas sin embargo conforme estas personas crecen y maduran.