



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**



**CAMPUS TABASCO**

**LIC. EN ENFERMERÍA**

**TEMA:**

**SUPER NOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO: DANIEL DE JESUS JIMENEZ MARTINEZ**

**6º CUATRIMESTRE**

**GRUPO: B**

**DOCENTE: ALBERTO DE JESUS LOPEZ MUÑOZ**

**VILLAHERMOSA, TABASCO A 3 DE JUNIO DEL 2023.**

La inteligencia emocional surge como un concepto completamente novedoso acuñado del escritor, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman en el año 1995, quien escribió un libro titulado —La inteligencia emocional—.

Es una combinación de habilidades, como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales, definida por Daniel

Conocen sus sentimientos y no los reprimen: estas personas son auténticas y sinceras, ya que expresan sus sentimientos de forma clara.



la comunicación es el acto de transmitir correctamente un mensaje entre, mínimo, dos personas.

La comunicación existe siempre, en todo momento, un ejemplo de ello es lo que llamamos comunicación no verbal.

La comunicación emocional es, sencillamente, la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo.

En función del canal variará el modo de transmitir las emociones. Si lo hacemos cara a cara podemos tocar, sonreír, mirar, pero si lo hacemos por escrito las emociones tendrán que leerse, si lo hacemos por teléfono tendremos que saberlo transmitir por el tono de voz y el modo de hablar en general

La comunicación fluida y libre de las emociones facilita los sentimientos de conexión con los demás miembros de la familia y el encuentro auténtico.

La comunicación emocional evita los sentimientos de soledad, desamparo y abandono emocional que pueden existir aún cuando las necesidades físicas están cubiertas

### Atributos de un Líder

Liderazgo convierte una visión en realidad. Para influir sobre los seguidores de modo que muestren disposición al cambio, los líderes necesitan una serie específica de aptitudes que guíen sus acciones.

Estas son las 3

Teorías situacionales: Los líderes deben ajustarse a la situación de su equipo y cambiar su forma de actuar de acuerdo a cómo se sucede dicha situación.

Teorías participativas.

Teorías de relaciones o transformacionales.



En particular, el liderazgo requiere:

- ✓ Personalidad: entusiasmo, integridad, autor renovación.
- ✓ Análisis: fortaleza, criterio perceptivo.
- ✓ Logro: rendimiento, audacia, desarrollo de equipos.
- ✓ Interacción: colaboración, inspiración, servicio a los demás.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno/a es y lo que puede llegar a ser.



la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente, en la capacidad de pensar, de tomar decisiones de vida y de búsqueda de la felicidad.

En estas condiciones va creciendo la propia satisfacción, así como la seguridad ante uno mismo y ante los demás.

La autoestima es parte de la identidad personal y está profundamente marcada por la condición de género que determina en gran medida la vida individual y colectiva de las mujeres, tanto de manera positiva como de forma nociva.

la autoestima se sostiene y se nutre de un conjunto de capacidades que provienen de la individualización: la autovaloración, la autocrítica, la autoevaluación, la disposición a la responsabilidad propia, la asunción de decisiones propias.

"Respétate a ti mismo y los demás te respétarán"

la misma manera, en lo que se refiere al respeto a uno mismo, culturalmente a veces se piensa que como el respeto es algo que se debe ganar, tenemos que vivir peleando por él.

Respetarnos a nosotros mismos no es comparar nuestras habilidades y capacidades con las de los otros para sentirnos superiores.

El respeto a uno mismo conlleva el autocontrol, el equilibrio en la expresión de sentimientos y emociones, la habilidad para valorar, priorizar y tomar las mejores decisiones.

Las personas con autoestima baja son personas que no creen ser merecedoras de la felicidad, sienten que no tienen las suficientes capacidades, habilidades o recursos para 'merecer ser felices' y está muy relacionado con el sentimiento de inferioridad



Entre la autoestima y el autorespeto, elige siempre el respeto hacia uno mismo



el respeto a uno mismo y a los demás, tiene que ver con el reconocimiento de la dignidad humana, la propia y la de los otros.

El respeto a uno mismo nos permite ser lo que somos y actuar en consonancia con ello, por lo tanto, nos da la posibilidad de reconocer lo que es constructivo para uno mismo y los que nos rodean y saber cuándo y cómo responder a las demandas de los demás.

## LOS 6 PILARES DE LA AUTOESTIMA



Nathaniel Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar, conformado por la eficacia personal y el respeto a una mismo/a. Y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

las personas con una autoestima sana confían en sus recursos, en aquello que son capaces de hacer, pensar y sentir, y esto les permite creerse aptos para enfrentarse e interactuar con el mundo, aportar soluciones e ideas y provocar cambios positivos en ellos



"Si yo me valoro positivamente, conozco mis puntos fuertes, y también reconozco mis logros y acepto mis errores, ya que siento que tengo la capacidad levantarme tras la caída, seguiré adelante y buscaré estrategias para no caer otra vez con la misma piedra".



# Autoestima



## PERSONALIDAD SALUDABLE A LAS DIFERENTES AREAS DE RELACION DE LA PERSONA.

no implica necesariamente la salud física, aunque la primera beneficia en mucho al restablecimiento de la salud física.

De acuerdo con Wiebke Bleidorn, autor líder, estos rasgos explican los diferentes tipos de comportamiento. También, definen si la actitud de un paciente es „saludable“. Es decir, que fomenta la felicidad y el éxito

El amor romántico es uno de esos fenómenos que han inspirado a muchos filósofos, y ha sido el tema principal de muchas películas o novelas.

Nos hace sentir que estamos en lo más alto, pero también puede llevarnos a la autodestrucción si no sabemos gestionar correctamente el desamor

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 y requiere, exige, no solo el deseo sino la apertura y la atención hacia el otro a través del afecto, la comunicación y la duración.

El amor modifica nuestro cerebro e induce a cambios en nuestro sistema nervioso central, pues activa un proceso bioquímico que se inicia en el córtex, da lugar a respuestas fisiológicas intensas y produce una gran sensación de euforia (similar al de algunas drogas como la cocaína), aunque también tiene un efecto sobre las áreas intelectuales del cerebro y puede afectar a nuestros pensamientos.



El Eros freudiano: la sexualidad y la cultura El eje problemático del erotismo, tal como es postulado por Marcuse, proviene de la teoría freudiana y es reelaborado en su obra en sintonía con algunas categorías del marxismo.



Esta cualidad puede ser manifestada de manera personal, así como a través de diversas expresiones artísticas, como por ejemplo, pinturas, esculturas, literatura, fotografía, música o cine. El erotismo se encuentra ligado a la cultura, a la moralidad y a los gustos personales de los individuos.



Civilización y sexualidad se oponen en la medida en que la primera exige vínculos de comunidad mediante lazos amistosos, que ponen en juego

persona trascendente. trascendencia está vinculada a atravesar algún tipo de límite, ya sea físico o simbólico. Puede tratarse de un resultado o consecuencia de gran importancia o gravedad.

el poder de forzar la trascendencia de una creación o de un comentario; a menos que, claro está, posea un conocimiento de sus interlocutores tan preciso y tan profundo que sea capaz de pronunciar las palabras exactas para disparar esa misteriosa inquietud que permanecerá viva a lo largo de días, meses y años.