



Mi Universidad

SUPER NOTA.

Nombre del Alumno: Ali Otoniel Lopez Morales.

Nombre del tema: Inteligencia emocional en enfermería.

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Sissy Alexandra Yañez Pinto.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería General.

Cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

EMOCION

Es la respuesta automática y de corta duración que nuestro cuerpo experimenta ante diversos estímulos internos y externos.



COMO

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Ira
- Asco
- Sorpresa



SENTIMIENTO

Es la interpretación consciente y prolongada de una emoción.



COMO

- Amor
- Odio
- Culpa
- Orgullo
- Vergüenza
- Fe
- Esperanza
- Felicidad
- Envidia



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS FRECUENTES EN EL AREA DE LA SALUD

En el ámbito de la salud, tanto los profesionales como los pacientes experimentan una gran variedad de emociones y sentimientos frecuentes como:



- Estrés
- Miedo
- Depresión
- Optimismo
- Frustración
- Ansiedad
- Tristeza
- Esperanza
- Alegría
- Gratitud



SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

Son aquellos que si no se gestionan de forma correcta pueden obstaculizar el desarrollo personal, profesional y social, como:

- Miedo
- Ansiedad
- Culpa
- Ira
- Envidia
- Aburrimiento
- Falta de autoestima



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

Los sentimientos, especialmente aquellos positivos, son importantes para contribuir a un buen desarrollo y bienestar, como:

- Alegría
- Gratitud
- Esperanza
- Amor
- Optimismo



INTELIGENCIA EMOCIONAL

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONSCIENCIA EMOCIONAL: ser conscientes de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos.

AUTOCONTROL EMOCIONAL: manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes y autogenerarse emociones positivas.

COMPETENCIA SOCIAL: mantener buenas relaciones con otras personas, lo que implica habilidades sociales, capacidad de comunicación, empatía, asertividad.

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR: afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adaptando comportamientos apropiados y responsables.

¿QUE ES?

Capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás.



IMPORTANCIA DE TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO ESTUDIANTE Y FUTURO ENFERMERO

- Éxito académico
- Relaciones interpersonales
- Bienestar general
- Permite gestionar el estrés
- Mejorar la concentración
- Aumentar la motivación
- Mejora las habilidades sociales



- Mejora la comunicación con los pacientes y colegas
- Permite gestionar el estrés
- Fortalece la resiliencia
- Contribuye a un ambiente de trabajo más positivo y seguro