Inteligencia Emocional

Nombre del Alumno: Roberto Antonio Alfaro Cancino

Nombre del tema: Inteligencia Emocional.

Parcial: II

Nombre de la Materia: Desarrollo Humanos

Nombre del profesor: Lic. Sissy Alexandra Yañez Pinto

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Sexto

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Los sentimientos
son experiencias subjetivas y conscientes que surgen de la interpretación de las emociones

Las emociones
son reacciones psicofisiológicas automáticas e inmediatas ante un estímulo

Desde mi punto de vista la principal deferencia que podemos ubicar entre estos dos conceptos que son de suma importancia dentro de la inteligencia emocional, es que las emociones son la base de nuestra mente, de nuestra personalidad y nuestra forma de ser por lo que alrededor de como se desenvuelven los emociones se van generando diferente tipos de sentimientos.

Emociones básicas y sentimientos frecuentes en el área de la salud

Emociones

Alegría: cuando un paciente tiende a la mejoría y puede irse de alta

Tristeza: cuando un paciente se deteriora o llega a la muerte

Enojo: cuando existe distinción entre compañeros

Ansiedad: cuando existe sobre carga de trabajo o no se cuenta con los insumos necesarios para la atención de los pacientes

Miedo: al realizar procedimientos por primera vez

Sentimientos

Inseguridad: al ver a un paciente grave y no sepas como reaccionara a los cuidados que se le otorguen

Empatía: al ver la necesidad en los pacientes y familiares procuro tratarlos de la mejor manera para mejorar su estado de animo

Ira: al no recibir el reconocimiento por llevar a cabo de una buena manera las labores

Frustración: cuando salen pendientes o cambian indicaciones a ultima hora

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Para este punto nos centraremos en sentimientos positivos ya que para promover buscamos mejorar, por lo que desde mi punto de vista resaltan el desarrollo propio, necesidad de reconocimiento, autorrealización, el optimismo, la aceptación.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

Por contraparte en estas nos centraremos en los sentimientos negativos como son el resentimiento, la envidia, el temor, el rencor, la frustración, el miedo, el rechazo, la inseguridad.

INTELIGNCIA EMOCIONAL

Acuñando este concepto desde mi percepción, opino que este se basa en la inteligencia de cada persona mediante la cual no es solamente intelectual, ya que comprende un mundo de emociones y sentimientos y sera importante aprender el como reaccionar de la mejor manera ante estos, ya que si no se optimiza su reacción puede llegar a perjudicar nuestro entorno personal y social.

Según Daniel Goleman los cinco componentes de la inteligencia emocional son: autoconciencia autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

PARA CONCLUIR

trabajar la inteligencia emocional en el punto que nos encontramos actualmente es muy importante, debido a que como estudiantes necesitamos comenzar a forjar nuestra inteligencia emocional ya que todas las carreras enfocadas a la salud desde mi punto de vista tienen un peso mayor a otras, debido a que se trata con vidas humanas, lo cual conlleva a relacionarse diariamente con pacientes y familiares lo cuales tienen diferentes sentimientos y emociones que serán hasta cierto punto negativas por el dolor o situación que están pasando en ese momento; es por ello que como enfermeros deberemos aprender a manejar nuestra inteligencia emocional de la mejor manera para lidiar con esas situaciones y no influyan de una manera negativa en nuestras labores.