Super Nota

Nombre del Alumno: Lesdy Adriana Ramírez Pérez

Nombre del tema: Inteligencia Emocional
Parcial: 1°

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano.

Nombre del profesor: Lic. Sissy Alexandra Yáñez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería
Cuatrimestre: 6°

Inteligencia Emocional

DIFERIENCIA

Emociones son reacciones automáticas, biológicas y universales ante estímulos
Sentimientos son la interpretación consciente de esas emociones

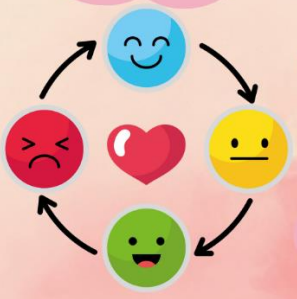
Emociones y Sentimientos

Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco
Sentimientos frecuentes en enfermería:

- Alegría por avances de pacientes
- Tristeza por pérdidas
- Miedo o ansiedad ante procedimientos complejos
- Frustración ante falta de recursos

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- ANCIEDAD
- DESESPERANZA
- Frustración y resentimiento



Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Empatía
- Compasión
- Satisfacción profesional
- Gratitud

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad para reconocer, comprender, regular y gestionar emociones propias y ajenas.
caracteristicas:Autoconciencia,Autorregulación, Motivación interna,Empatía,Habilidades sociales

Inteligencia emocional como estudiante y futura enfermera

Mejora la calidad del cuidado
Facilita la colaboración y el liderazgo
Favorece la resiliencia profesional