



Mi Universidad

DESARROLLO HUMANO

**profesora: Sissy Alexandra
yanez Pinto**

**Alumna: Ana Gabriela López
Gómez**

**Especialidad: Lic. en
Enfermería**

Grado y Grupo: 6"A"

ACTIVIDAD 2

DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

Las emociones es una reacción inmediata donde una persona puede sentir, alegría, miedo esto dependiendo a la situación que se encuentre la persona. El sentimiento es algo que perdura en una persona como por ejemplo el amor, la empatía, la gratitud entre otras.

Las emociones son reacciones fisiológicas y psicológicas, como el aumento del ritmo cardíaco ante el miedo, mientras que los sentimientos son la interpretación y reflexión sobre esas reacciones.



ALEGRIA



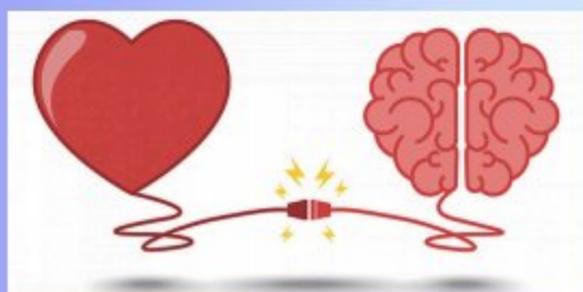
ENFADO



TRISTEZA



SORPRESA



EJEMPLOS DE EMOCIONES BASICAS Y SENTIMIENTOS FRECUENTES EN EL AREA DE LA SALUD .

Ejemplos de las emociones y sentimientos:

Alegría: Sentimiento de felicidad.

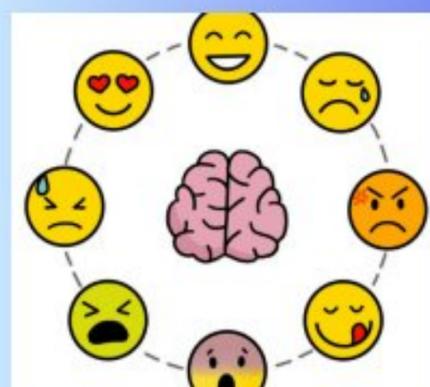
Tristeza: Sentimiento de dolor.

Ira: Emoción ante una situación que se percibe como injusta o amenaza.

Miedo: Respuesta ante una amenaza real.

Soledad: Dificultad de conectar con personas.

Estres: carga de trabajo.



SENTIMIENTOS QUE ONSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO.



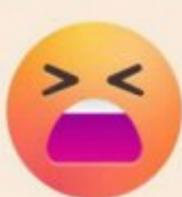
En el desarrollo humano varios sentimientos lo pueden obstaculizar, en las cuales incluyen el miedo, la ansiedad, la ira, la culpa, el aburrimiento, la envidia y los celos. Además de todo esto también juega un papel muy importante, la ignorancia, el egoísmo, el perfeccionismo y la falta de confianza en uno mismo.



envidia



afecto



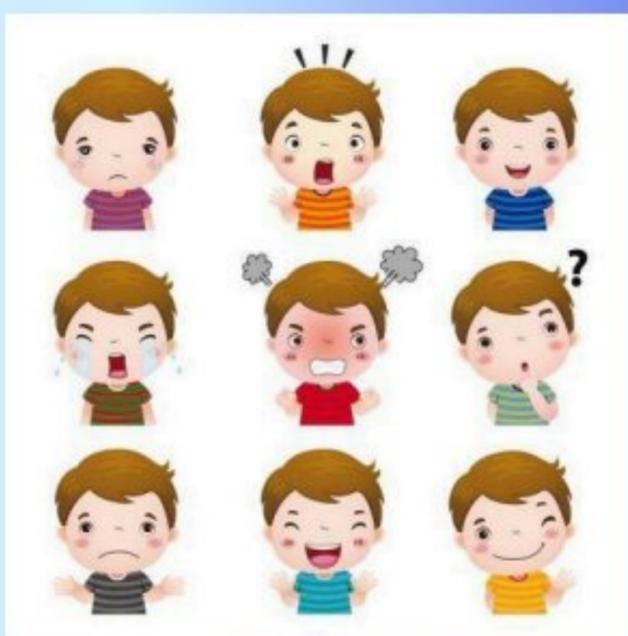
dolor



gratitud

SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO.

Algunos sentimientos que se promueven en el desarrollo humano son como por ejemplo: la alegría, la gratitud, el amor y la esperanza, son cruciales para el desarrollo humano. Son sentimientos que promueven la adaptación, la motivación y la salud mental.



CONCEPTO Y CARACTERISTICAS PRINCIPALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia emocional nos habla más que nada de la habilidad de comprender, poder usar y manejar las emociones de manera efectiva, tanto las propias de uno mismo como las de los demás, para así poder reducir el estrés, mejorar la comunicación, fomentar la empatía, superar desafíos y construir relaciones saludables.

La inteligencia emocional se compone de cinco elementos claves: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.



¿POR QUE ES IMPORTANTE TRABAJAR EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO ESTUDIANTE Y FUTURA ENFERMERA?

Es muy importante trabajar con la inteligencia emocional tanto como estudiante y profesional de la salud para así poder dar una mejor calidad de atención hacia los pacientes así como construir relaciones interpersonales sólidas y poder manejar el estrés laboral para que el paciente no sufra un mal trato por parte del profesional de salud. Como también poder comprender y gestionar nuestras propias emociones tanto como del paciente y el familiar.

