



Nombre del Alumno: Gloria Yazmin Henández García

Nombre del tema: Inteligencia Emocional en la Enfermería

Parcial: 2<sup>a</sup>. Actividad

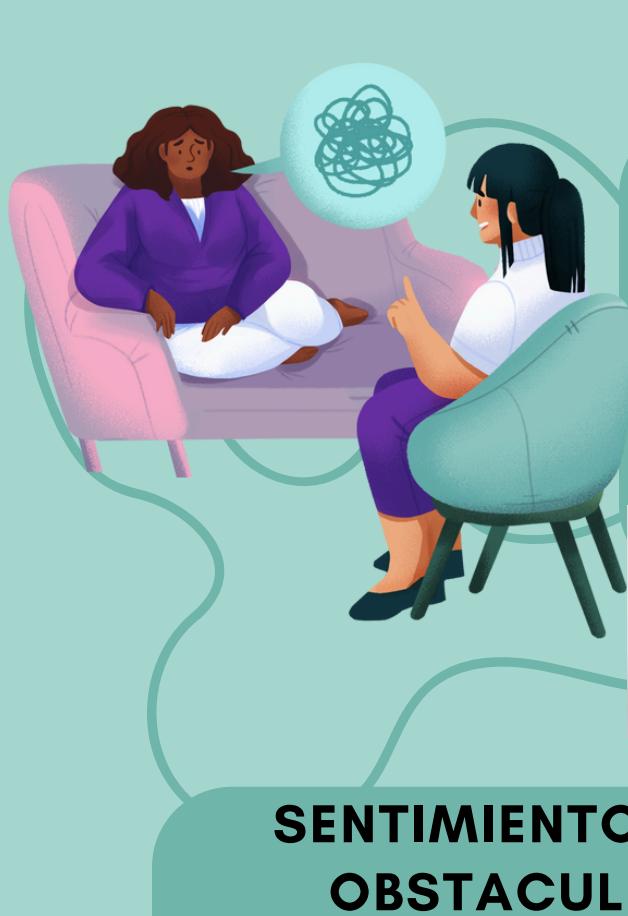
Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Mtra. Sissy Alexandra Yañez Pinto

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6to

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ENFERMERIA



## DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las emociones son reacciones automáticas, breves e intensas ante un estímulo (como el miedo o la alegría), mientras que los sentimientos son experiencias más duraderas que surgen al reflexionar sobre esas emociones (como el amor, la culpa o la esperanza).



Ejemplos de emociones básicas y sentimientos frecuentes en el área de la salud:

- Emociones básicas: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco.
- Sentimientos frecuentes en salud: empatía, frustración, ansiedad, gratitud, impotencia, compasión.



## SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN

Rencor  
Envidia  
Miedo constante  
Baja autoestima  
Culpa excesiva

Estos sentimientos afectan la autoestima, la motivación y las relaciones personales.



## SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN

Amor propio  
Gratitud  
Empatía  
Esperanza  
Paz interior  
Alegría

Estos favorecen el crecimiento personal, las relaciones saludables y el bienestar emocional.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la capacidad de reconocer, comprender, regular y utilizar las emociones de forma positiva.

- Autoconciencia emocional
- Autocontrol
- Empatía
- Habilidades sociales
- Motivación personal



## IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ Brindar cuidados empáticos y humanos
- ✓ Manejar el estrés y la presión laboral
- ✓ Tomar decisiones éticas
- ✓ Mejorar la comunicación con pacientes y colegas
- ✓ Prevenir el agotamiento emocional (burnout)
- ✓ Fomentar el liderazgo y el trabajo en equipo

