



Mi Universidad

Nombre del Alumno: ELIAS MOISES RODRIGEZ MORALES

Nombre del tema: **EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

Parcial: 1 PERCIAL

Nombre de la Materia: DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor: SISSY ALEXANDRA YAÑEZ PINTO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 6 CUATRIMESTRE

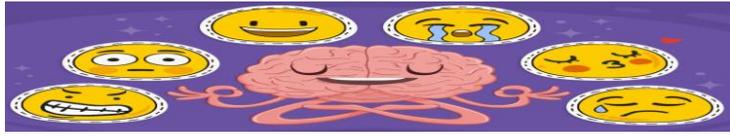
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



¿Qué es una emoción?

Una **emoción** es una respuesta **psicofisiológica** inmediata y automática que surge ante un estímulo interno o externo. Implica reacciones corporales (latidos rápidos, sudoración), expresiones faciales y cambios conductuales. Las emociones son breves, intensas y adaptativas: nos ayudan a reaccionar ante situaciones de peligro, placer, sorpresa, etc.

Ejemplo: sentir miedo al ver un animal peligroso



emociones y sentimientos comunes

- ◆ **Emociones:** miedo, ira, alegría, sorpresa, asco, tristeza.
- ◆ **Sentimientos:** amor, culpa, gratitud, esperanza, nostalgia, resentimiento, orgullo.



¿Qué es un sentimiento?

Un **sentimiento** es el resultado de **reflexionar y tomar conciencia de una emoción**. Es más duradero y se relaciona con la interpretación personal de la emoción vivida. Implica un proceso mental más elaborado, pues se integra con pensamientos, recuerdos y valores.

Ejemplo: sentir amor, tristeza por una pérdida o gratitud hacia alguien.



✓ Diferencias entre emoción y sentimiento

Aspecto	Emoción	Sentimiento
Duración	Breve e intensa	Prolongada
Origen	Instintivo, automático	Reflexivo, consciente
Componentes	Fisiológicos y conductuales	Mentales y cognitivos
Función principal	Adaptativa, reacción inmediata	Comprender y dar sentido a la emoción
Ejemplo	Miedo, sorpresa, ira	Amor, rencor, nostalgia

¿Por qué es importante reconocerlos en la carrera de enfermería?

Reconocer y gestionar emociones y sentimientos es fundamental en **enfermería** porque:

- Permite brindar **cuidado humanizado**, empático y respetuoso.
- Ayuda a comprender mejor el estado emocional del paciente y su familia.
- Mejora la comunicación terapéutica y la relación de confianza.
- Reduce el riesgo de **estrés, burnout** o desgaste emocional del personal de salud.
- Fomenta la **autoobservación** y la regulación emocional del propio profesional de enfermería, clave para manejar situaciones difíciles y tomar decisiones acertadas.