



## **SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Estrella Guadalupe Loya Gordillo.*

*Nombre del tema: Inteligencia emocional*

*Parcial: Sexto*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Lic. Sissy Alexandra Yañez pinto*

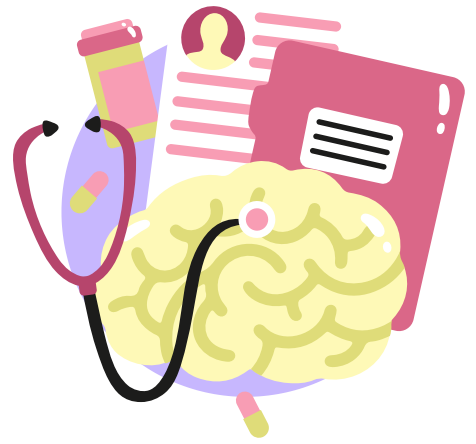
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería General*

*Cuatrimestre: Sexto*

*Lugar y Fecha de elaboración: 27/07/2025*

# Diferencia de emociones y sentimientos

Las emociones son reacciones automáticas, mientras que los sentimientos son la interpretación consciente de esas reacciones



## Estres

Las demandas del entorno de salud, ya sean personales o profesionales, pueden generar estrés significativo, afectando el sistema nervioso y endocrino, y haciendo a las personas más vulnerables a enfermedades.

## Optimismo y alegría

las emociones positivas como el optimismo y la alegría son beneficiosas para la salud, ya que refuerzan el sistema inmunológico y facilitan la recuperación

## Emociones y sentimientos frecuentes en el area de salud

### miedo y ansiedad

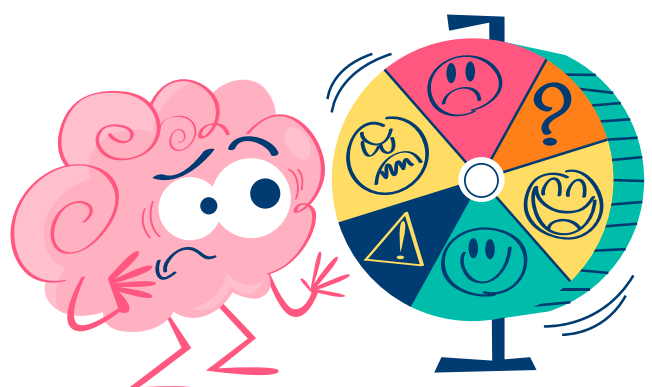
Pueden ser desencadenados por el diagnóstico de una enfermedad, procedimientos médicos, o la incertidumbre sobre el futuro

### Tristeza y depresion

pueden surgir como respuesta a una enfermedad, la pérdida de salud o la frustración

### ira y frustracion

Sentimientos de ira y frustración pueden manifestarse por la impotencia ante la enfermedad, la falta de control o la incomprensión de los tratamientos.



# Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

## Miedo

El miedo a lo desconocido o a situaciones nuevas puede paralizar y evitar que se tomen riesgos necesarios para crecer

La ansiedad constante puede generar estrés y afectar la capacidad de tomar decisiones claras.

## ansiedad

## ira

La ira no gestionada puede llevar a conflictos interpersonales, daño emocional a otros y a uno mismo

La culpa excesiva por errores pasados puede impedir el progreso y la aceptación de uno mismo.

## Culpa

## vergüenza

La vergüenza puede llevar a la evitación social y a la dificultad para establecer relaciones saludables.

La baja autoestima puede llevar a la autoexigencia excesiva, al miedo al fracaso y a la falta de motivación para perseguir metas

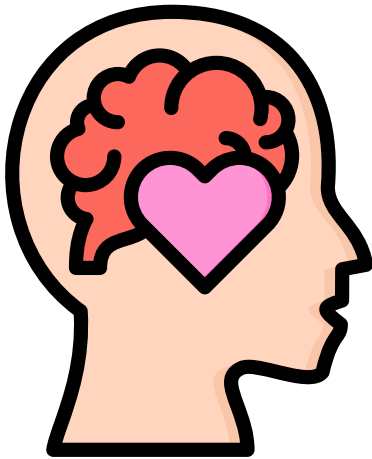
## baja autoestima

## Falta de confianza

La falta de autoconfianza puede dificultar la toma de riesgos y la búsqueda de nuevas oportunidades.



# inteligencia emocional



habilidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar eficazmente tanto las emociones propias como las de los demás. En esencia, es la capacidad de usar la información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento, tanto a nivel individual como en las relaciones interpersonales.

## Características

- Autoconciencia
- Gestión emocional
- Automotivación
- Habilidades sociales
  - Empatía
  - Autoestima
  - Autoconfianza

*¿Por qué es importante lo emocional en el área de salud y como una futura enfermera?*



porque impacta directamente en la calidad de la atención al paciente, la eficacia en la toma de decisiones, el manejo del estrés y la satisfacción laboral así como también nos ayuda comprender y responder adecuadamente a las emociones a pacientes ofreciendo consuelo y mejorando su experiencia de cuidado que nos permite establecer una empatía con los pacientes y familiares facilitando la comunicación y construyendo confianza

