



**Nombre del Alumno: Ariana Yomali
Hernández López**

**Nombre del docente: Lic. Sissy Alexandra
Yáñez Pinto**

**Nombre del trabajo: Super Nota “Emociones,
sentimientos, etc.”**

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

6to Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de julio de 2025.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que experimentamos ante estímulos internos o externos. Son reacciones que nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno, guiar nuestras decisiones, y expresar lo que sentimos. De duración breve.

¿Para qué sirven?

- Comunicar lo que sentimos.
- Motivar nuestras acciones.
- Favorecer la toma de decisiones.
- Establecer relaciones sociales.



Ejemplos: Miedo, alegría, enojo, sorpresa.

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS?

Los sentimientos son reacciones emocionales internas que experimentamos como respuesta a nuestras emociones, pensamientos o experiencias. Se originan en la mente y están relacionados con la forma en que interpretamos lo que nos sucede.

Estado afectivo más duradero que surge al reflexionar sobre una emoción.

Duración prolongada.

¿Por qué son importantes?

- Nos ayudan a conocer nuestras necesidades emocionales.
- Influyen en cómo tomamos decisiones.
- Afectan nuestras relaciones con los demás.
- Son clave para desarrollar la inteligencia emocional.



Ejemplos: Amor, tristeza, rencor, esperanza.

DIFERENCIAS CLAVE:



Característica	Emoción	Sentimiento
Duración	Corta	Larga
Origen	Inmediato, instintivo	Reflexivo, consciente
Control	Difícil de controlar	Más fácil de manejar
Ejemplo	Enojo repentino	Resentimiento acumulado

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS EN ENFERMERÍA?

- 🧑🏻‍⚕️🩺 Mejora la empatía con pacientes.
- 📋 Favorece la comunicación efectiva en el equipo de salud.
- 😊 Permite el autocuidado emocional del profesional.
- 💬 Ayuda en la detección de necesidades emocionales de los pacientes.

Reconocer las propias emociones permite prevenir el desgaste profesional o "burnout", ya que identificar lo que se siente facilita buscar apoyo y practicar el autocuidado antes de llegar al agotamiento emocional. También ayuda a mantener un equilibrio saludable entre la vida personal y profesional. Por otra parte, esta habilidad fortalece el trabajo en equipo, promoviendo una comunicación clara y respetuosa entre colegas, evitando conflictos y mejorando el ambiente laboral. Finalmente, el reconocimiento de emociones desarrolla habilidades para acompañar con sensibilidad a pacientes y familias en momentos difíciles, como el diagnóstico de enfermedades graves o situaciones de final de vida.