



Nombre del Alumno: Guadalupe Moshan Vázquez

Nombre del profesor: Lic. Sissy Alexandra Yáñez pinto
Cuatrimestre: 6

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Nombre de la Materia: Desarrollo humano

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez 14
de julio del 2025

Que es la emoción?

La emoción es una reacción psicofisiológica intensa, pasajera y subjetiva ante un estímulo interno o externo, que nos prepara para la acción y nos ayuda a adaptarnos al entorno.

Funciones de las emociones:

- **Supervivencia:**

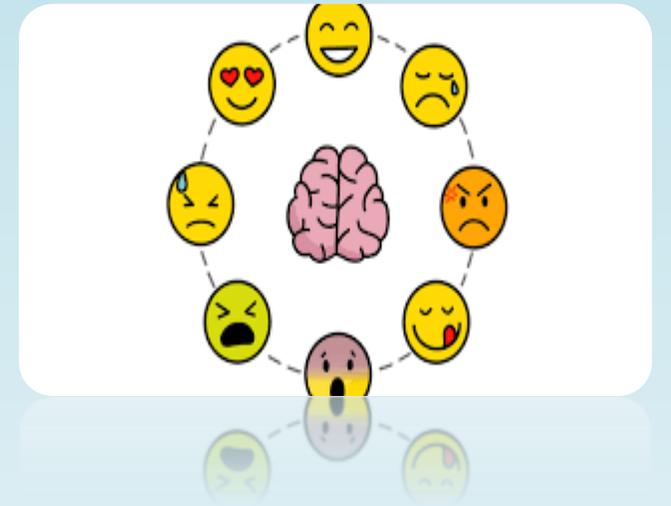
Nos alertan sobre peligros, nos motivan a buscar protección y nos ayudan a evitar situaciones dañinas.

- **Comunicación:**

Las expresiones emocionales (faciales, corporales, etc.) nos ayudan a comunicarnos con los demás y a comprender sus estados emocionales.

- **Socialización:**

Las emociones facilitan la interacción social, la cooperación y la construcción de relaciones.



En resumen, las emociones son una parte fundamental de la experiencia humana, que nos impulsan a actuar, nos conectan con los demás y nos ayudan a sobrevivir y prosperar en el mundo.

Tipos de emociones:

Alegría:

Estado de ánimo placentero asociado a la satisfacción y el bienestar

Tristeza:

Estado de ánimo displacentero asociado a la pérdida, la decepción o la frustración.

Ira:

Estado de ánimo displacentero asociado a la frustración, la rabia o la indignación.

Miedo:

Estado de ánimo displacentero asociado a la amenaza, el peligro o la incertidumbre.

Sorpresa:

Estado de ánimo neutro o positivo asociado a la novedad o la inesperación.



Asco:

Estado de ánimo displacentero asociado a la repulsión o el rechazo hacia algo.



Diferencia entre emoción y sentimiento

La diferencia principal entre emoción y sentimiento radica en su naturaleza y duración. Las emociones son reacciones fisiológicas y psicofísicas automáticas y breves ante estímulos, mientras que los sentimientos son interpretaciones subjetivas y conscientes de esas emociones, que pueden ser más duraderas.



Ejemplo de emoción y sentimiento

Miedo: Una reacción de alerta ante un peligro percibido.

Alegría: Una sensación de placer y satisfacción.

Tristeza: Una respuesta a la pérdida o la decepción.

Ira: Una respuesta a la frustración o la agresión.

Sorpresa: Una reacción a un evento inesperado.



Sentimientos:

Amor: Un sentimiento complejo que involucra apego y afecto.

Odio: Un sentimiento de aversión y hostilidad

Envidia: Un sentimiento de resentimiento hacia la posesión o éxito de otro.

Celos: Un sentimiento de inseguridad y desconfianza hacia una relación.

Culpa: Un sentimiento de remordimiento por haber hecho algo mal.

Esperanza: Un sentimiento de optimismo sobre el futuro

Por que es importante reconocerlos los sentimientos y emociones de la carrera de enfermería

Es crucial que las enfermeras reconozcan sus propios sentimientos y emociones, así como las de sus pacientes, para poder brindar una atención de calidad y establecer relaciones terapéuticas efectivas. La gestión de las emociones, tanto propias como ajenas, impacta positivamente en el bienestar del paciente y en el desarrollo profesional de la enfermera