



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno:* ELIAS MOISES RODRIGEZ MORALES

*Nombre del tema:* la importancia de las emociones, sentimientos y la inteligencia emocional en la **práctica de enfermería**

*Parcial:* 1 PERCIAL

*Nombre de la Materia:* DESARROLLO HUMANO

*Nombre del profesor:* SISSY ALEXANDRA YAÑEZ PINTO

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 6 CUATRIMESTRE

# La importancia de las emociones, sentimientos y la inteligencia emocional en la práctica de enfermería



## Diferencia entre emociones y sentimientos

**Emociones:** Reacciones automáticas e intensas ante un estímulo, Son innatas, universales y breves, Involucran respuestas físicas (latidos, sudoración), Ejemplo: miedo al ver sangre

**Sentimientos:** Interpretación consciente y duradera de una emoción, Son más complejos y persistentes, Se procesan mentalmente con reflexión, Ejemplo: tristeza por la muerte de un paciente



Por qué es importante trabajar la inteligencia emocional como estudiante y futuro/a enfermero/a

\* Mejora la **comunicación y relación con pacientes y equipo de salud**

\* Ayuda a manejar el **estrés, la presión y la toma de decisiones difíciles**

\* Potencia la **empatía y el cuidado humanizado**

\* Previene el **agotamiento emocional o burnout**

\* Contribuye al **autoconocimiento y crecimiento personal y profesional**

\* Favorece un **ambiente laboral saludable y colaborativo**



## Emociones básicas y sentimientos frecuentes en el área de la salud:

**Emociones básicas:** Miedo, Tristeza, Alegría, Ira, Asco, Sorpresa

**Sentimientos frecuentes en enfermería:** Empatía, Compasión, Frustración, Ansiedad, Esperanza, Gratitud, Culpa



**Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano:** Envidia, Rencor, Resentimiento, Culpabilidad excesiva, Miedo paralizante, Indiferencia, Odio



**Sentimientos que promueven el desarrollo humano:** Amor, Empatía, Gratitud, Alegría, Esperanza, Confianza, Paz interior



## Concepto y características de la inteligencia emocional

**Inteligencia emocional** es la capacidad para reconocer, entender, expresar y manejar nuestras emociones y las de los demás

Características principales: **Autoconciencia:** Reconocer tus propias emociones, **Autorregulación:** Controlar impulsos emocionales, **Motivación:** Orientarse hacia metas con energía y perseverancia, **Empatía:** Comprender los sentimientos de otras personas, **Habilidades sociales:** Manejar relaciones y resolver conflictos de forma constructiva

