



**Mi Universidad**

**Nombre del Alumno:** ERICK GABRIEL  
AGUILAR MEZA

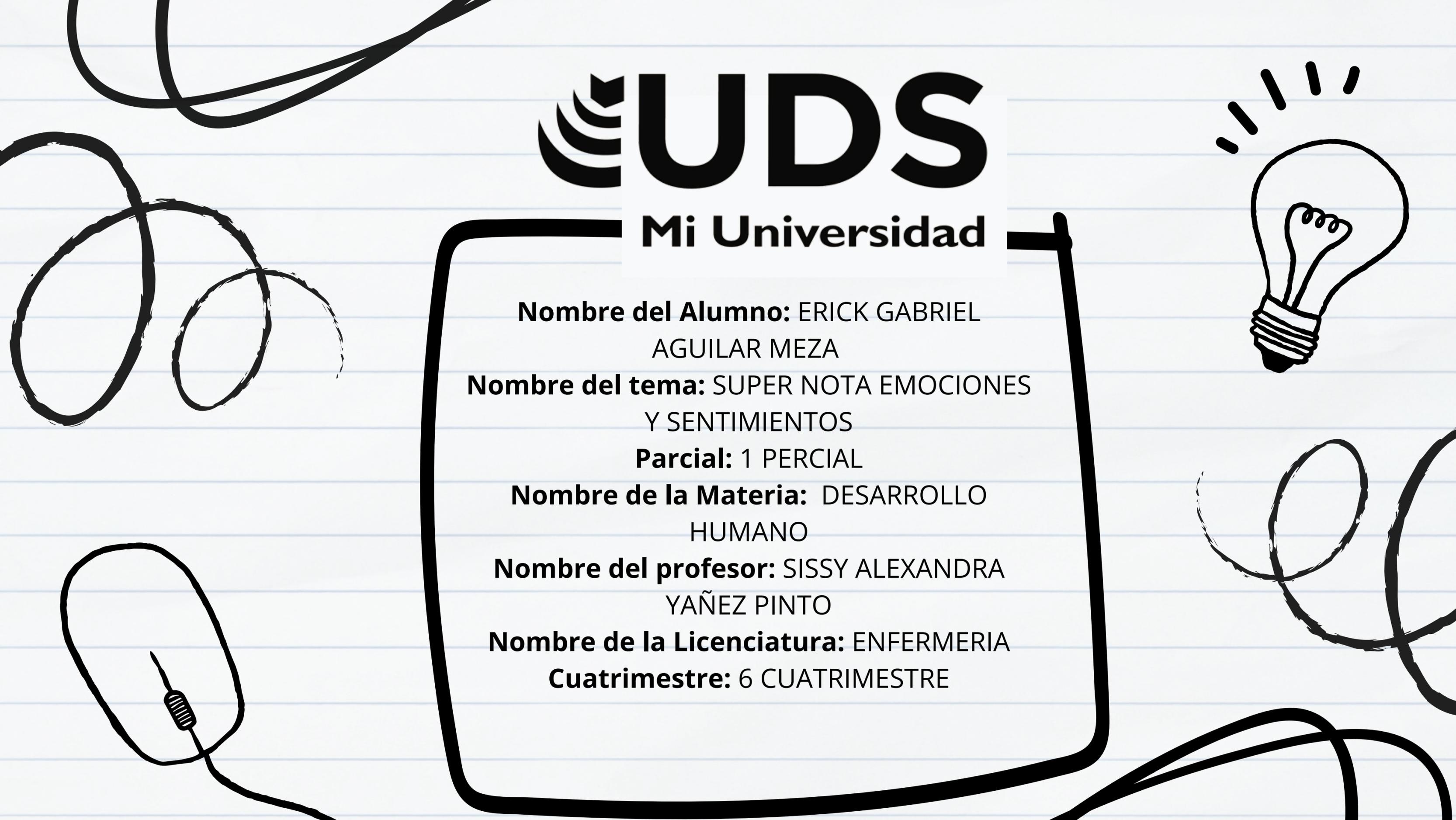
**Nombre del tema:** SUPER NOTA EMOCIONES  
Y SENTIMIENTOS

**Parcial:** 1 PERCIAL

**Nombre de la Materia:** DESARROLLO  
HUMANO

**Nombre del profesor:** SISSY ALEXANDRA  
YAÑEZ PINTO

**Nombre de la Licenciatura:** ENFERMERIA  
**Cuatrimestre:** 6 CUATRIMESTRE



## ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una emoción es una reacción psicofisiológica intensa y de corta duración ante un estímulo específico, ya sea interno (un pensamiento, un recuerdo) o externo (un evento en el entorno). Son respuestas automáticas e inconscientes que involucran: Cambios fisiológicos, Expresiones conductuales y Experiencias subjetivas.

## ¿QUÉ ES UN SENTIMIENTO?

Un sentimiento es la interpretación consciente y subjetiva de una emoción. Es decir, es la experiencia mental de la emoción, una vez que la hemos procesado cognitivamente. Son más duraderos y pueden estar influenciados por nuestras experiencias pasadas, creencias, personalidad y cultura. Mientras que la emoción es el "qué" (miedo, alegría), el sentimiento es el "cómo" lo procesamos y lo interpretamos (ansiedad, felicidad, alivio). Los sentimientos son más complejos y requieren de un proceso reflexivo.

## CONCLUSION

En conclusión, el reconocimiento de emociones y sentimientos es una herramienta poderosa para el profesional de enfermería. No solo mejora la calidad de la atención al paciente y fortalece las relaciones interpersonales, sino que también contribuye al bienestar y la resiliencia del propio enfermero en una de las profesiones más desafiantes y gratificantes.

## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

En nuestra vida diaria, las palabras "emoción" y "sentimiento" suelen usarse indistintamente. Sin embargo, en el ámbito de la psicología y la salud, comprender sus diferencias es crucial, especialmente en una profesión tan humana como la enfermería.

## EJEMPLOS DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS COMUNES

Un sobresalto por un ruido fuerte (emoción)  
La sensación de alivio después del susto (sentimiento)  
En resumen, las emociones son las reacciones primarias de nuestro cuerpo y mente ante los eventos, mientras que los sentimientos son el significado que le damos a esas reacciones.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLOS EN LA CARRERA DE ENFERMERÍA

En el ámbito de la enfermería, la capacidad de reconocer y manejar tanto las propias emociones como las de los pacientes y sus familias es fundamental. Esto se conoce como inteligencia emocional, y su importancia radica en: Mejorar la Comunicación y la Empatía con el Paciente, Brindar Atención Integral, Centrada en la Persona y Tomar Decisiones Éticas y Efectivas, etc.