

Nombre del Alumno: Ariana Yomali López Hernández

Nombre del docente: Sissy Alexandra Yáñez Pinto

Nombre del trabajo: Super Nota

Nombre de la materia: Desarrollo Humano

Sexto Cuatrimestre

LAS EMOCIONES

DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- **Emociones:** Reacciones automáticas y biológicas ante estímulos internos o externos. Son rápidas, intensas y de corta duración. Ejemplo: miedo, alegría, sorpresa, ira.

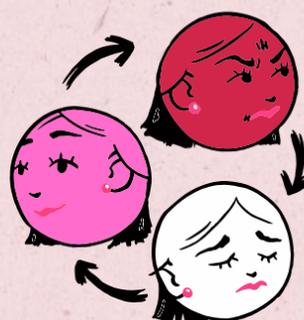


- **Sentimientos:** Estado afectivo más duradero y consciente que surge tras reflexionar sobre una emoción. Implica interpretación personal. Ejemplo: gratitud, resentimiento, orgullo, culpa.

EJEMPLOS EN EL ÁREA DE LA SALUD



- Sentimientos frecuentes en enfermería: empatía, vocación, frustración (cuando no se logra un resultado esperado), orgullo profesional, ansiedad.



- Emociones básicas frecuentes: miedo (ante situaciones de urgencia), alegría (por la recuperación de un paciente), tristeza (por una pérdida), sorpresa (ante una complicación inesperada).

SENTIMIENTOS QUE OBSTACULIZAN EL DESARROLLO HUMANO

- Rencor o resentimiento.
- Envidia.
- Culpa excesiva.
- Miedo paralizante.
- Odio o apatía hacia pacientes o compañeros.

Estos pueden afectar la toma de decisiones, la comunicación y el bienestar emocional del personal de salud.



SENTIMIENTOS QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO HUMANO

- Empatía.
- Gratitud.
- Amor propio y hacia el prójimo.
- Motivación.
- Resiliencia.
- Optimismo.

Fomentar estos sentimientos mejora la calidad del cuidado y fortalece la relación enfermero-paciente.



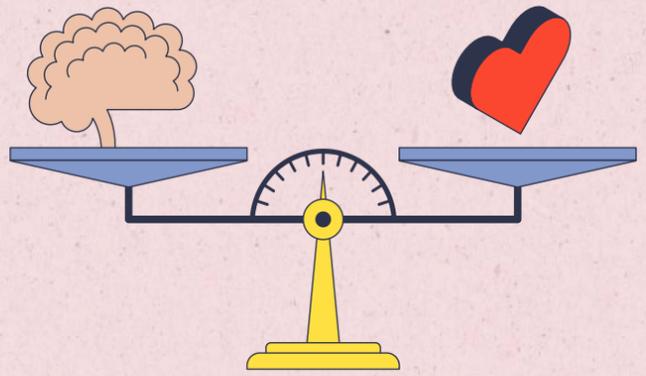
INTELIGENCIA EMOCIONAL

- La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como identificar e influir positivamente en las emociones de los demás.



Características principales:

- Autoconciencia emocional (reconocer lo que sentimos y por qué).
- Autorregulación (controlar impulsos y manejar estrés).
- Motivación (dirigir emociones hacia metas positivas).
- Empatía (comprender las emociones ajenas).
- Habilidades sociales (comunicación, resolución de conflictos).



IMPORTANCIA DE TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO ESTUDIANTE Y FUTURO/A ENFERMERO/A

- Favorece la gestión del estrés y la presión emocional en situaciones críticas.
- Mejora la empatía y comunicación con pacientes y familiares.
- Contribuye a una mejor toma de decisiones clínicas y éticas.
- Ayuda a prevenir el síndrome de burnout y promueve la salud mental del personal de enfermería.
- Desarrolla habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, fundamentales en el entorno hospitalario.

