

“UDS CAMPUS COMITAN”

(LICENCIATURA EN ENFERMERÍA)

ACTIVIDAD: “SUPER NOTA”

TEMA: EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

ASIGNATURA: DESARROLLO HUMANO

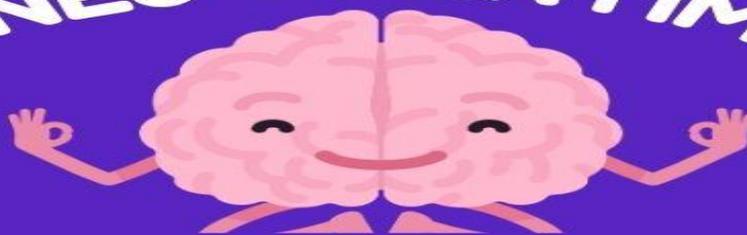
CATEDRÁTICO: SISSY ALEXANDRA YAÑEZ PINTO

NOMBRE DEL ALUMNO:

MERCEDES JAQUELINE CRUZ SANTIAGO

GRADO: 6° B

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



1. ¿Qué es una emoción?

Una emoción es una respuesta psicológica y fisiológica que una persona experimenta ante un estímulo interno o externo.

Las emociones nos ayudan a reaccionar rápidamente ante situaciones y tienen un papel fundamental en la toma de decisiones, las relaciones sociales y la supervivencia.

Ejemplos:

- Alegría – al recibir una buena noticia.
- Miedo – al ver algo que representa peligro.
- Ira – al sentirse atacado o frustrado.
- Sorpresa – al recibir algo inesperado.
- Tristeza – ante una pérdida o mala noticia.
- Asco – al oler o ver algo repulsivo.
- Vergüenza – al sentirse observado o expuesto.



2. ¿Qué es un sentimiento?

Un sentimiento es la experiencia consciente y duradera de una emoción.

Es decir, mientras que la emoción es una reacción inmediata y automática ante un estímulo, el sentimiento es el resultado de procesar esa emoción en la mente.

Ejemplos:

- Amor – afecto profundo por alguien.
- Odio – rechazo persistente hacia alguien o algo.
- Esperanza – confianza en que algo mejorará.
- Culpa – malestar por una acción pasada.
- Gratitud – aprecio por un favor o gesto.
- Soledad – sensación de estar emocionalmente apartado.
- Orgullo – satisfacción personal o por alguien cercano.



EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



1. Diferencias entre emoción y sentimiento

Emoción: Es inmediata y automática, surge como respuesta del cerebro ante un estímulo externo o interno (por ejemplo, un peligro, una sorpresa, una pérdida).

Sentimiento: Es la interpretación consciente de una emoción. Surge después, cuando reflexionamos sobre lo que estamos sintiendo.

Emoción: Es intensa pero breve, dura segundos o minutos.

Sentimiento: Es más duradero y estable en el tiempo. Puede mantenerse durante horas, días o incluso años (como el amor o el rencor).

Ejemplos

Emoción: Miedo, alegría, ira, sorpresa, tristeza, asco.

Sentimiento: Amor, odio, celos, gratitud, envidia, compasión.

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS		
	EMOCIONES	SENTIMIENTOS
	Intensas	Atenuados
	Transitorias	Estables
	Respuesta inmediata	Procesamiento consciente

¿Por qué es importante reconocerlos en la carrera de enfermería?

- Autoconocimiento: Ayuda a manejar el estrés y prevenir el agotamiento.
- Empatía: Mejora el trato humanizado hacia el paciente.
- Toma de decisiones: Evita actuar por impulso en situaciones críticas.
- Comunicación: Favorece una relación clara y respetuosa con pacientes y colegas.
- Acompañamiento emocional: Permite entender y apoyar mejor al paciente.
- Salud mental profesional: Reduce el riesgo de burnout o fatiga emocional.



CONCLUSION: Las emociones son parte fundamental de nuestra vida, ya que con base a eso nos adaptamos a diferentes situaciones, aunque a veces sean intensas o difíciles de manejar, entender y aceptar nuestras emociones, es muy importante en mi punto de vista manejar nuestras emociones como personal de salud, ya que con base a eso nos define el trato que le damos al paciente aunque a veces ellos contesten mal porque les duele algo y saber controlarlo es bueno , el sentimiento como bien lo dice , nos puede durar más días , podríamos poner de ejemplo que un paciente se murió y te encariñaste con él ,es un sentimiento que durar más días y procesamos más la situación , que la emoción de no pensar y simplemente llorar.

BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/763ede1499198a83e2188c2d76e5c563-LC-606%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf>