Universidad del Sureste

- Odalis Carolina Perez González
- 6to grad, grupo “B”
- Catedratico: Sissy Alexandra Yañez Pinto
- Materia: Desarrollo humano

Emociones, Sentimientos e Inteligencia Emocional en Enfermería

EMOCIONES vs SENTIMIENTOS

- **Emociones**: Reacciones automáticas, intensas y breves ante estímulos (internos o externos).
- Ej: miedo al ver sangre, alegría por una buena noticia.
- **Sentimientos**: Interpretación consciente y duradera de las emociones.
- Ej: frustración tras días de estrés, satisfacción por ayudar a un paciente.

Emociones básicas en el área de la salud

- Alegría
- Miedo
- Tristeza
- Enojo
- Sorpresa
- Asco

Sentimientos frecuentes en enfermería

- Empatía
- Estrés
- Gratitud
- Angustia
- Esperanza
- Frustración

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano

- Envidia
- Rencor
- Resentimiento
- Inseguridad
- Desánimo
- Indiferencia

Sentimientos que promueven el desarrollo humano

- Confianza
- Amor
- Paz interior
- Alegría
- Solidaridad
- Compasión

Inteligencia emocional

Es la capacidad para **reconocer, comprender, manejar y expresar adecuadamente las emociones**, propias y ajenas.

Características principales:

1. Autoconciencia
2. Autocontrol
3. Empatía
4. Habilidades sociales
5. Motivación