

UDS

Mi Universidad

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

NOMBRE DEL TEMA: **INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Parcial: **1 PARCIAL**

Nombre de la Materia: **DESARROLLO HUMANO**

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

Nombre de la Licenciatura: **ENFERMERIA**

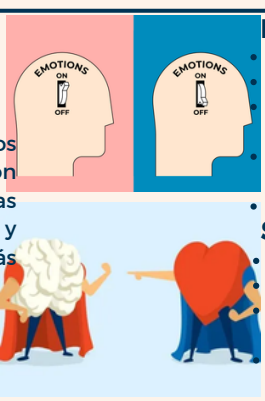
Cuatrimestre: **6 CUATRIMESTRE**

Inteligencia Emocional

Diferencia entre emociones y sentimientos.

Concepto

La diferencia principal entre emociones y sentimientos radica en su naturaleza y duración. Las emociones son respuestas automáticas e inmediatas a estímulos, mientras que los sentimientos son experiencias subjetivas y conscientes de esas emociones, con una duración más prolongada

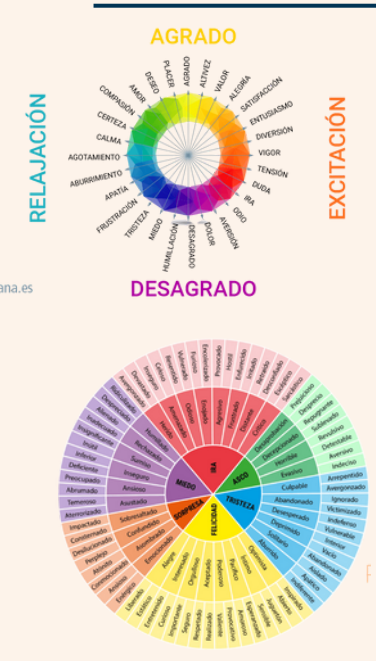


Emociones:

- Son reacciones fisiológicas y psicológicas a eventos internos o externos.
- Son rápidas y fugaces, como un susto o una oleada de alegría.
- A menudo se manifiestan con cambios físicos como aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular o expresiones faciales.
- Son innatas y universales, aunque su expresión puede variar culturalmente.
- Ejemplos: miedo, sorpresa, ira, tristeza, alegría.

Sentimientos:

- Son la experiencia consciente y subjetiva de una emoción.
- Son más duraderos que las emociones y pueden variar en intensidad.
- Surgen de la interpretación cognitiva de las emociones, influenciados por nuestras experiencias pasadas, creencias y valores.
- Ejemplos: la sensación de seguridad después de superar un miedo, la melancolía después de un recuerdo triste, el cariño hacia alguien.



Ejemplos de emociones básicas y sentimientos frecuentes en el área de la salud.

Concepto

En el ámbito de la salud, se observan tanto emociones básicas como sentimientos frecuentes. Las emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa, mientras que los sentimientos frecuentes abarcan la ansiedad, la frustración, la culpa, la vergüenza, la esperanza, la empatía y la compasión, entre otros.

Emociones básicas:

- Alegría:** Se manifiesta como una respuesta positiva a estímulos agradables, acompañada de sensaciones de bienestar y satisfacción.
- Tristeza:** Se experimenta ante pérdidas o situaciones dolorosas, llevando a la introspección y a la búsqueda de apoyo emocional.
- Miedo:** Una respuesta a amenazas percibidas, preparando al individuo para la huida o la defensa.
- Ira:** Se desencadena por la frustración o la injusticia, impulsando la autodefensa o el ataque.
- Asco:** Una respuesta de rechazo hacia algo considerado desagradable o peligroso.
- Sorpresa:** Surge ante eventos inesperados, generando atención y enfoque en la situación.

Sentimientos frecuentes en el área de la salud:

- Ansiedad:** Preocupación excesiva por el futuro, a menudo acompañada de síntomas físicos como palpitaciones o dificultad para respirar.
- Frustración:** Sentimiento de impotencia ante obstáculos o metas no alcanzadas, relacionado con la dificultad de controlar ciertas situaciones.
- Culpa:** Sentimiento de responsabilidad por errores o acciones percibidas como negativas, a menudo asociado con la necesidad de reparar.
- Vergüenza:** Molestia o incomodidad por errores o comportamientos percibidos como socialmente inaceptables, relacionada con la imagen que se proyecta.
- Esperanza:** Creencia en un futuro mejor, que puede ser crucial para la motivación y la recuperación del paciente.
- Empatía:** Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona, fundamental en la relación médico-paciente.
- Compasión:** Sentimiento de tristeza y preocupación por el sufrimiento ajeno, que impulsa a la acción para aliviar ese sufrimiento.

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

Concepto

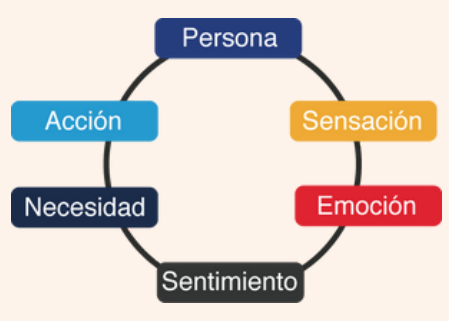
Varios sentimientos pueden obstaculizar el desarrollo humano, incluyendo el miedo, la ansiedad, la ira, la culpa, la envidia y el aburrimiento. Estos sentimientos, cuando son intensos o prolongados, pueden generar patrones de pensamiento y comportamiento negativos que limitan el crecimiento personal y la capacidad de alcanzar metas.

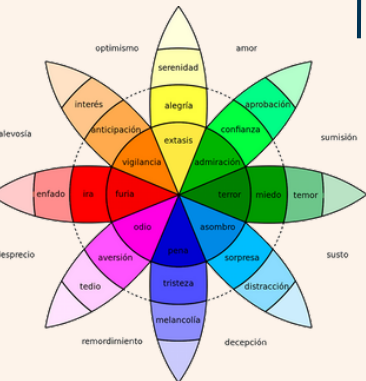
¿Qué hacer para superar estos sentimientos?

- Conciencia emocional:** Reconocer y comprender los sentimientos propios es el primer paso para manejarlos.
- Terapia:** Un terapeuta puede ayudar a identificar patrones de pensamiento y comportamiento negativos y desarrollar estrategias para manejarlos.
- Desarrollo de habilidades:** Aprender habilidades de inteligencia emocional, como la regulación emocional y la empatía, puede ayudar a manejar las emociones de manera más efectiva.
- Búsqueda de apoyo social:** Rodearse de personas que brindan apoyo y comprensión puede ayudar a superar sentimientos difíciles.
- Establecimiento de metas:** Tener metas claras y significativas puede ayudar a encontrar motivación y propósito, superando la apatía y el aburrimiento.
- Práctica de mindfulness y meditación:** Estas prácticas pueden ayudar a reducir el estrés y aumentar la conciencia del momento presente.

Algunos Sentimientos específicos que pueden obstaculizar el desarrollo humano:

- Miedo y ansiedad:** El miedo y la ansiedad pueden paralizar a las personas, impidiéndoles tomar riesgos o probar cosas nuevas. La ansiedad también puede generar preocupaciones constantes y estrés, afectando la salud mental y física.
- Ira y enfado:** La ira, cuando no se controla, puede llevar a comportamientos impulsivos y destructivos, dañando relaciones y oportunidades.
- Culpa:** Sentirse culpable por acciones pasadas puede impedir que una persona avance y aprenda de sus errores.
- Aburrimiento:** El aburrimiento crónico puede llevar a la apatía y la falta de motivación, dificultando el establecimiento de metas y la búsqueda de nuevos desafíos.
- Envidia y celos:** Estos sentimientos pueden generar resentimiento y falta de gratitud, impidiendo que una persona valore sus propias posesiones y logros.
- Sentimiento de inferioridad:** Creer que uno es menos valioso o capaz que los demás puede llevar a la falta de confianza y a evitar situaciones desafiantes.





Sentimientos que promueven el desarrollo humano

Concepto

Los sentimientos que promueven el desarrollo humano son aquellos que nos impulsan a crecer, aprender y conectar con los demás de manera positiva. Estos sentimientos, como la alegría, el amor, la gratitud, la esperanza y la curiosidad, fomentan el bienestar general, la resiliencia y la construcción de relaciones saludables. Además, las emociones positivas nos ayudan a afrontar desafíos, gestionar el estrés y desarrollar una visión más optimista de la vida.

Sentimientos que impulsan el desarrollo:

- Alegría:** La alegría nos permite disfrutar del presente, conectarnos con experiencias positivas y generar un sentido de bienestar.
- Amor:** El amor, en sus diversas manifestaciones (familiar, romántico, fraternal), nos brinda apoyo, seguridad y un sentido de pertenencia.
- Gratitud:** La gratitud nos conecta con lo positivo de nuestras vidas, fomenta la apreciación y fortalece las relaciones interpersonales.
- Esperanza:** La esperanza nos impulsa a creer en un futuro mejor, a establecer metas y a perseverar ante la adversidad.
- Curiosidad:** La curiosidad nos lleva a explorar el mundo, a aprender cosas nuevas y a desarrollar nuestra creatividad.
- Entusiasmo:** El entusiasmo nos llena de energía y motivación para emprender nuevos desafíos y proyectos.
- Empatía:** La empatía nos permite comprender y compartir los sentimientos de los demás, fortaleciendo la conexión humana y la colaboración.
- Optimismo:** El optimismo nos ayuda a ver el lado positivo de las situaciones, a afrontar los desafíos con mayor confianza y a mantener una actitud positiva ante la vida.
- Paz:** La paz interior nos permite encontrar equilibrio y serenidad, facilitando la toma de decisiones y la gestión del estrés.
- Tranquilidad:** La tranquilidad nos ayuda a mantener la calma ante situaciones difíciles, a reducir la ansiedad y a disfrutar del momento presente.

Importancia de las emociones positivas:

- Bienestar general:** Las emociones positivas contribuyen a una mayor satisfacción con la vida y a un mejor estado de ánimo.
- Salud física y mental:** Experimentar emociones positivas puede reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud cardiovascular, según estudios científicos.
- Resiliencia:** Las emociones positivas nos ayudan a recuperarnos más rápidamente de experiencias negativas y a afrontar los desafíos con mayor fortaleza, según la teoría de la ampliación y el desarrollo.
- Desarrollo personal:** Las emociones positivas nos impulsan a explorar nuevas posibilidades, a aprender de nuestras experiencias y a crecer como individuos.
- Fortalecimiento de relaciones:** La alegría, el amor y la gratitud son emociones que fortalecen los vínculos con los demás y fomentan la creación de relaciones saludables.

Fomentar las emociones positivas:

- Práctica de la gratitud:** Llevar un diario de gratitud, expresar agradecimiento a los demás y reconocer las cosas positivas de la vida.
- Actividades placenteras:** Participar en actividades que nos gusten, como hobbies, deportes o pasar tiempo con seres queridos.
- Conexión con la naturaleza:** Pasar tiempo al aire libre, disfrutar de la naturaleza y conectarnos con sus beneficios.
- Mindfulness y meditación:** Practicar la atención plena para cultivar la conciencia del presente y reducir el estrés.
- Apoyo social:** Contar con el apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental.
- Ejercicio físico:** Realizar actividad física regularmente para liberar

Concepto y características principales de la inteligencia emocional.

Concepto

La inteligencia emocional (IE) es la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, permitiendo una mejor adaptación y manejo de las relaciones interpersonales. Se centra en la capacidad de regular las emociones, tanto las positivas como las negativas, para lograr un equilibrio emocional y un comportamiento más efectivo en diversas situaciones.



Características principales de la inteligencia emocional:

- Autoconciencia:** Reconocer y comprender las propias emociones, así como su impacto en el comportamiento y en las relaciones con los demás.
- Autorregulación:** Controlar y gestionar las emociones, evitando reacciones impulsivas y adaptándose a diferentes situaciones.
- Motivación:** Utilizar las emociones para impulsarse hacia metas y objetivos, manteniendo una actitud positiva y perseverante.
- Empatía:** Comprender y sentir las emociones de los demás, lo que facilita la construcción de relaciones interpersonales sólidas y la resolución de conflictos.
- Habilidades Sociales:** Comunicarse eficazmente, resolver problemas, negociar y colaborar con otros, aprovechando el conocimiento de las emociones propias y ajenas.

Características de la INTELIGENCIA EMOCIONAL:



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

Concepto

Trabajar en la inteligencia emocional es fundamental tanto en la formación como en el ejercicio profesional de la enfermería, ya que esta capacidad influye directamente en la calidad del cuidado que se brinda y en el bienestar personal del profesional.

2. Favorece la toma de decisiones clínicas acertadas

Las emociones pueden influir en el juicio clínico. Un estudiante o enfermero que reconoce sus emociones y las regula adecuadamente:

- Toma decisiones más objetivas.
- Evita actuar de forma impulsiva.
- Reflexiona con claridad incluso bajo presión.

4. Previene el estrés y el "burnout"

La formación en enfermería es exigente, y la práctica profesional puede ser emocionalmente desgastante. La inteligencia emocional ayuda a:

- Identificar señales de estrés antes de que se acumulen.
- Usar estrategias de afrontamiento saludables.
- Mantener el equilibrio entre lo personal y lo profesional.

1. Mejora la relación con los pacientes

La inteligencia emocional permite comprender y manejar las propias emociones, lo que ayuda a establecer una conexión empática y respetuosa con los pacientes.

- Escucha con atención y sin prejuicios.
- Responde de manera calmada incluso en situaciones difíciles.
- Brinda apoyo emocional a los pacientes y sus familias.

3. Fortalece el trabajo en equipo

La enfermería es una profesión basada en la colaboración. La inteligencia emocional permite:

- Resolver conflictos de manera respetuosa.
- Comunicar con claridad y asertividad.
- Ser receptivo a las críticas y aprender de ellas.

5. Fomenta el crecimiento personal y profesional

Trabajar la inteligencia emocional implica conocerse a uno mismo, lo que es clave para:

- Desarrollar resiliencia.
- Cultivar la empatía, la paciencia y la compasión.
- Ser un profesional reflexivo y consciente de su papel en la sociedad.

