

UDES

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado

Nombre del tema: Factores Emocionales

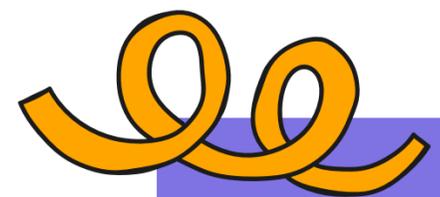
Parcial: 1

Nombre de la Materia: Psicología y salud

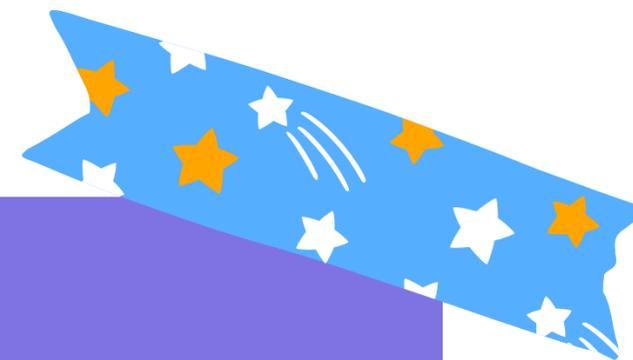
Nombre del profesor: Galindo Arguello Luis Angel

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

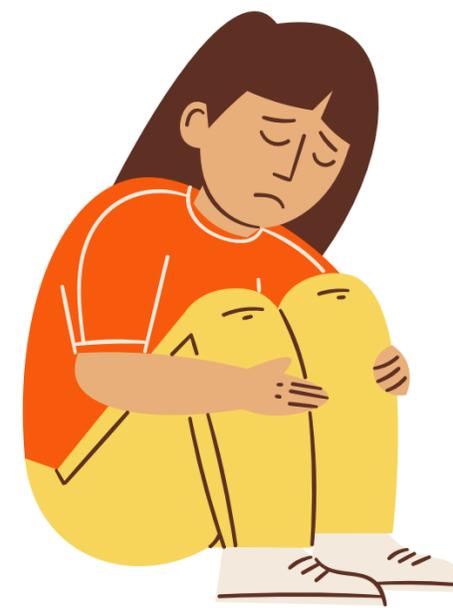
Cuatrimestre: 1

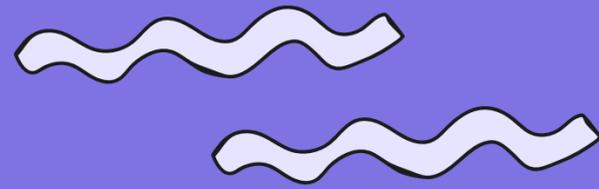


Factores



Emocionales





son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ellos. Son de carácter universal bastantes independientes de la cultura y generan cambios en experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación.





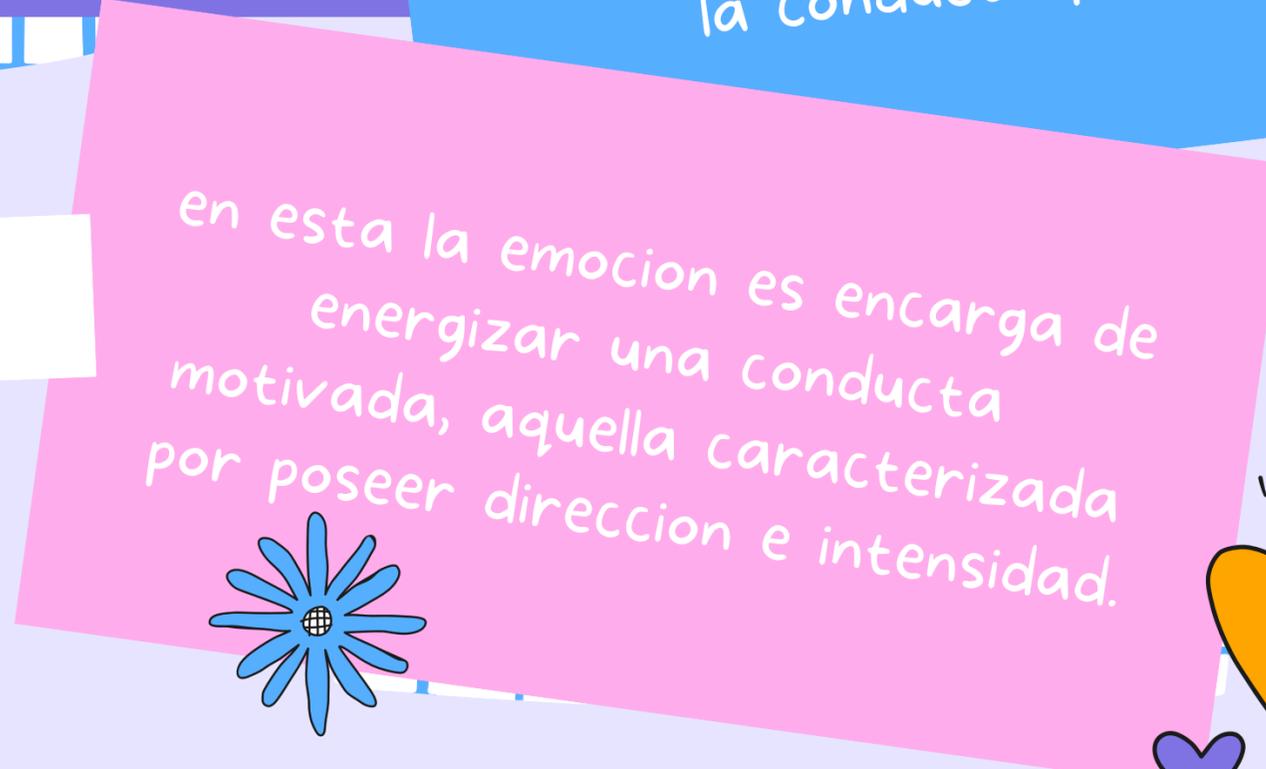
Función social



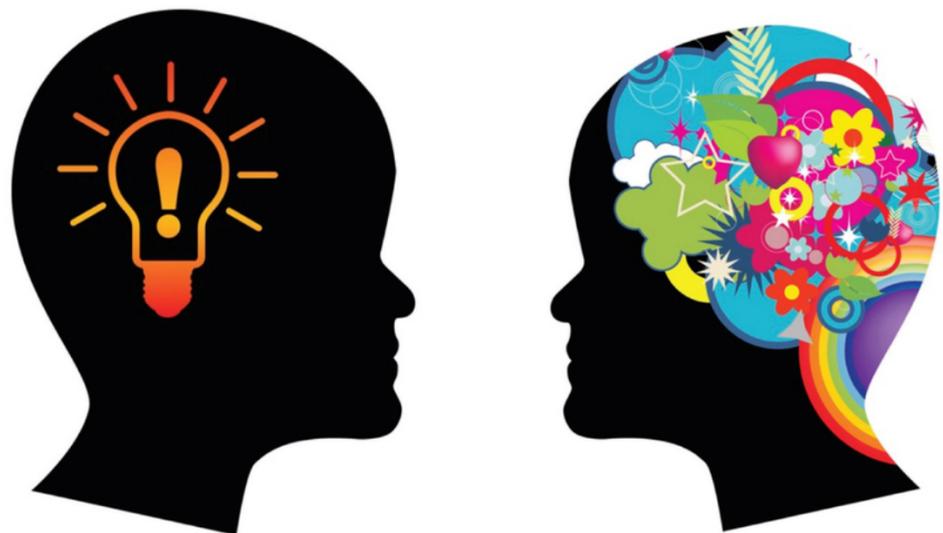
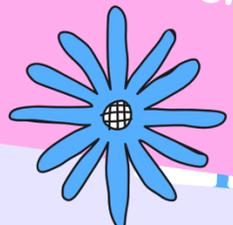
facilita la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta pro-social.



Función motivacional



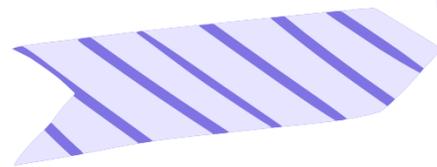
en esta la emoción es encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad.

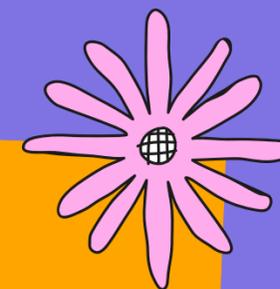
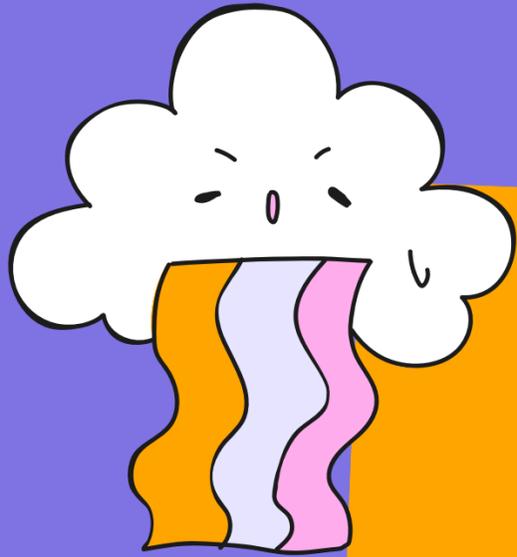




El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.

Al experimentar estas emociones de manera intensa, se tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituyamos por otros como el sedentarismo o las adicciones (tabaco y alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.





En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas relaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefaleas o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones) por tanto hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.

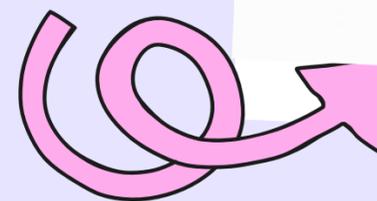
Nuestra atención médica debe cubrir las necesidades emocionales de nuestro paciente, basada en la empatía, en la escucha, la atención de sus miedos y dudas y en el valor terapéutico que tiene la actitud positiva, con sus pilares el optimismo y la esperanza.



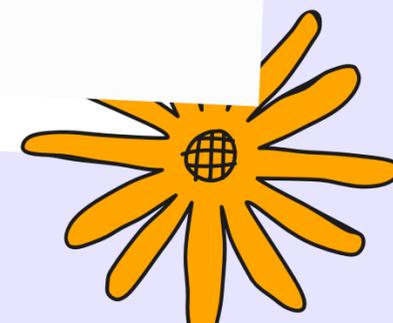


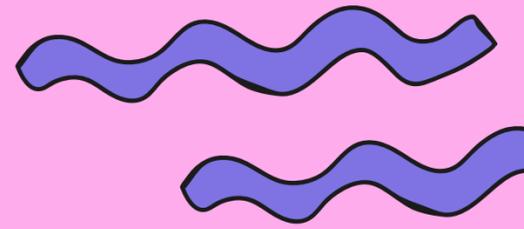
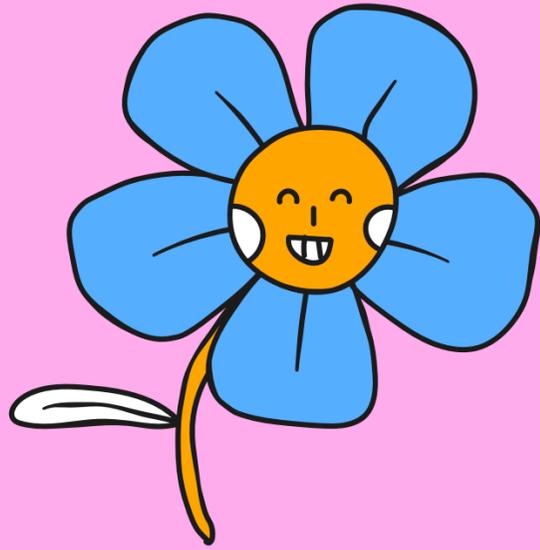
Conclusión

Es importante siempre tomar en cuenta los factores emocionales del paciente ya que la salud mental es igual de importante que la salud física. Es importante en la vida de las personas, ser equilibrado en una reacción emocional, saber controlar las emociones y los sentimientos, conocerse y auto-motivarse, eso da a la persona la capacidad de ser mejor persona, con mejores relaciones, lo que hará en su vida personal y profesional. El fin es lograr una personalidad madura, que es el conjunto existencial y dinámico de rasgos físicos, temperamentales, afectivos y volitivos propios, que nos hacen ser únicos y originales, la Inteligencia emocional ya no depende del corazón depende de las capacidades intelectuales superiores del hombre, ya que un cerebro primitivo como es el sistema límbico debe superarse a un cerebro más avanzado, entre más control tengamos de nuestro cerebro, entre más rápido sean nuestras conexiones entre el cerebro primitivo y la corteza cerebral mucho más inteligencia emotiva tendremos. Para lograr las conexiones tendremos que crear hábitos positivos sobre las emociones, lo que logrará que nuestras sinapsis sean mejores y más rápidas. Desarrollar la inteligencia emocional nos hará mejores personas, y nos ayudará a que los demás lo sean.



designed by  freepik





Bibliografía

- Antología oficial de la Universidad de los puntos 1.10 pag; 31-33
- https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2022/04/13.Jimenez_30-IEs.pdf
- Diane E Papalia - Desarrollo Humano

