



## Supernota

*Hugo Leonel Espinosa Hidalgo*

*Factores emocionales*

*Parcial I*

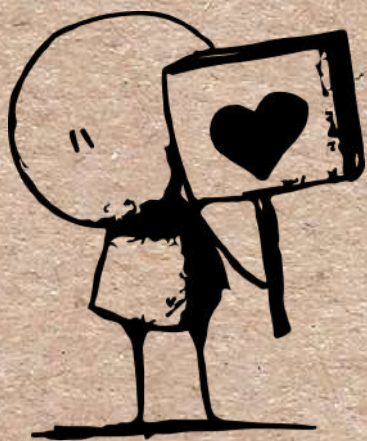
*Psicología y salud*

*Luis Ángel Galindo Arguello*

*Licenciatura en enfermería*

*Cuatrimestre I*





# FACTORES EMOCIONALES

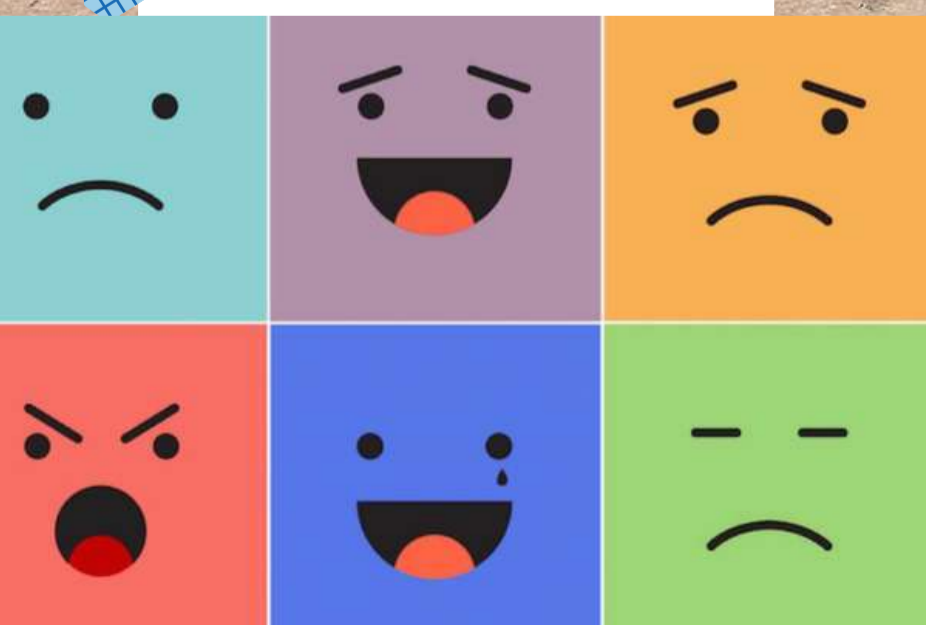
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello



Por otra parte, la emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia.



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



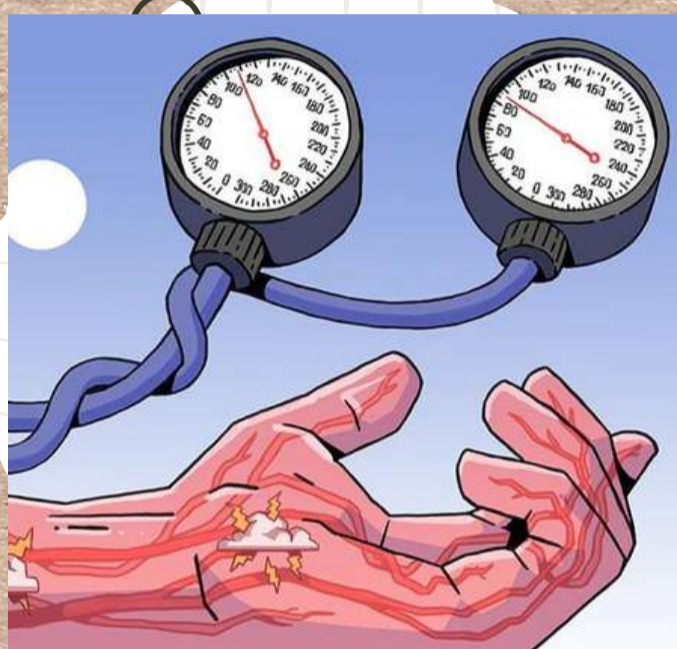
En un primer momento, las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo, es decir, del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere.



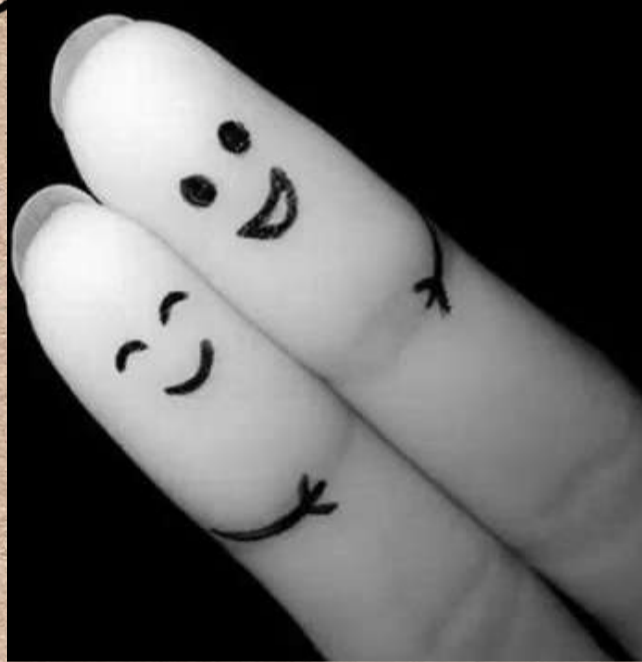
La diferencia entre las dos posibilidades estriba en la percepción que cada persona tiene de esos estímulos. Dependiendo de esa percepción, puede surgir una respuesta desadaptativa, es decir, permanecemos indefinidamente enfadados, tristes, ansiosos o aterrados, una vez desaparecido el estímulo inicial; con el consiguiente sobre esfuerzo, insostenible en el tiempo, y un sobrecoste en forma de trastorno de la salud, física y mental.



Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de la neurotransmisión, activación del eje hipotalámico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol etc.



Bárbara Fredrickson ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 1998, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia... comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para hacer frente a los momentos de crisis.



Hace más de un siglo, William James, argumentó que el sentimiento emocional era una consecuencia más que un antecedente de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos, lo que le llevó a afirmar también que las únicas emociones que considera son aquellas que tienen una expresión corporal distinta.



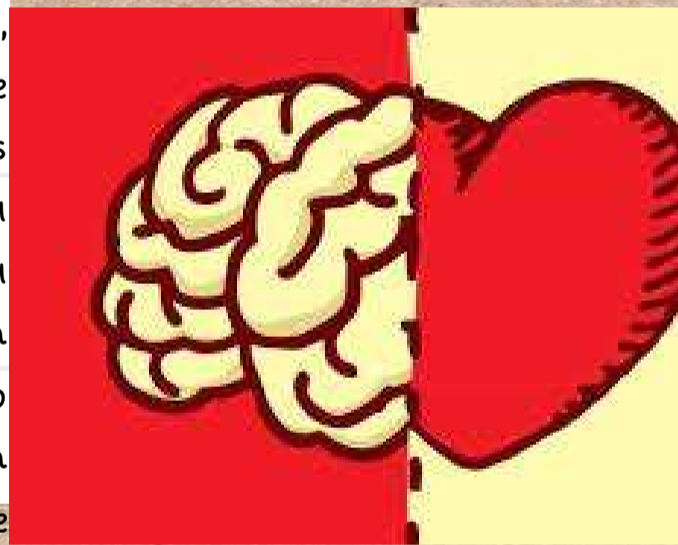
## DEFINICION DE EMOCION

En su clásico trabajo, Kleinginna y Kleinginna (1981), recopilaron más de cien definiciones de emoción que aluden a este proceso en función de sus efectos funcionales organizativos vs desorganizativos, de sus aspectos afectivos, psicofisiológicos, motivacionales, etc.

-La categoría afectiva enfatiza los aspectos subjetivos o experienciales y engloba definiciones que acentúan la importancia del sentimiento, la percepción del nivel de activación fisiológica y su dimensión hedónica (continuo placer-displacer). La conceptualización afectiva hace referencia a los cambios corporales que siguen directamente a la percepción de un hecho excitador y a que el sentimiento de tales cambios es la emoción.



La categoría cognitiva<sup>4</sup> reúne aquellas definiciones basadas en los aspectos perceptivos, de valoración situacional y de catalogación de las emociones. Son, por tanto, los aspectos cognoscitivos, los elementos capitales de la emoción. Una definición típica de esta categoría sería la realizada por Schachter (1964), "... un estado emocional puede ser considerado como una función de un estado de activación fisiológico y de una cognición apropiada de ese estado de activación. [...] La cognición determina si un estado fisiológico de arousal puede ser etiquetado como rabia, alegría o cualquier otro"



La categoría basada en los estímulos elicidores, comprende un conjunto de definiciones que acentúan el papel de la estimulación externa como factor desencadenante de las emociones.

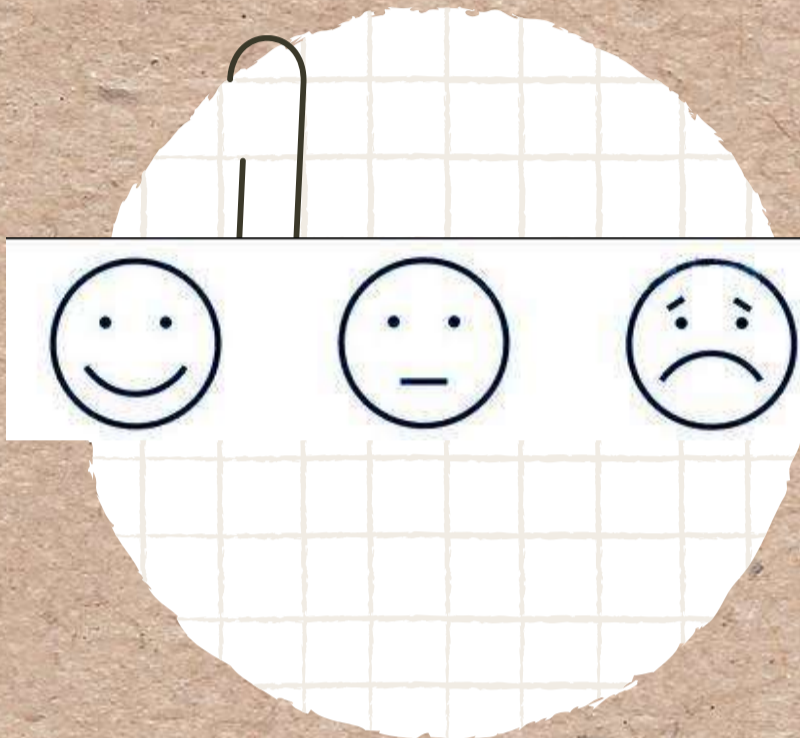




La categoría fisiológica pone de relieve la vinculación y dependencia de los procesos emocionales de sistemas fisiológicos cerebrales. Asistimos en la actualidad a un desarrollo importante de la neurociencia en la investigación de tales mecanismos.



La conceptualización emocional/expresiva pone de relieve la dimensión expresiva, que incluye las respuestas emocionales externamente observables, los patrones expresivos musculoesqueléticos faciales, gestualización, etc.



La categoría disruptiva contiene definiciones que conceptualizan la emoción como un proceso disruptivo, remarcando los efectos desorganizadores y disfuncionales de la emoción, en función de los fenómenos viscerales y vegetativos que comúnmente son reconocidos como característicos de la condición emocional.



La categoría adaptativa, por contra de la anterior, resalta la importancia del papel organizador y funcional de las emociones. La idea fundamental en este tipo de definiciones se basa en los planteamientos darwinistas, según los cuales las emociones han contribuido considerablemente a la supervivencia de las especies.





# CONCLUSIONES

Los factores emocionales son muy importantes por que tenemos que comprender que son muy importantes ya que forman parte de nuestra vida cotidiana es parte del desarrollo de cada ser humano y así hacemos conciencia de nuestro día a día y también de las decisiones que tomamos sobre nuestra vida y así darnos cuenta y comprender como un momento de enojo, felicidad etc. Puede influir en las consecuencias que se obtendrán por cometer algún acto sin pensar las cosas.

Al igual al no saber manejar esas distintas emociones podemos desarrollar diversas enfermedades ya que las emociones son un parámetro que tiene un peso muy importante, por otra parte sin las emociones prácticamente no pudiéramos expresarnos de manera completa ya que a través de las diversas emociones podemos encajar en un circulo social que es parte de nuestro crecimiento y que son etapas de la vida que son muy importantes.

Las emociones son muy importantes en cada ámbito de la vida, sea social, cultural, en el estudio, social, cultural etc. ya que así nos podemos desenvolver y expresar en forma propia de cada uno y así demostrar distintos aspectos nuestros en los cuales así podríamos destacar en la escuela, trabajo en lo cual todo eso nos conllevara a algo bueno siempre y cuando esas emociones se manejen de manera correcta y se presenten en los momentos adecuados sin sentirse cohibido o avergonzado.



## Bibliografía

Antología de la universidad del sureste,  
psicología y salud, licenciatura en  
enfermería

factores emocionales paginas (31-33)

Psicología de la emoción de Enrique G.  
Fernández-Abascal y María Pilar  
Jiménez Sánchez. paginas (38-40)