



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Lesly Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema: Factores Emocionales*

*Parcial: 1er Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología I*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre*

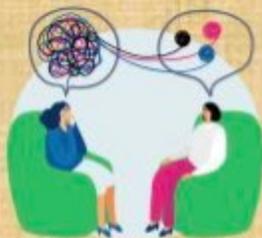


## FACTORES EMOCIONALES

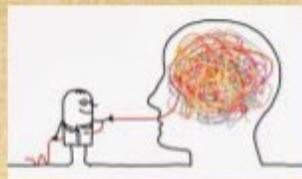


Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.

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



Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia.



o **El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión**



son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica.

Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad



## ESTÍMULOS

Amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia. Además de esta función primordial adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra



Función primordial adaptativa: las emociones cumplen una función social y otra motivacional.

facilitan la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial, la emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad

Dependiendo de esa percepción, puede surgir una respuesta desadaptativa, es decir, permanecemos indefinidamente enfadados, tristes, ansiosos o aterrados, una vez desaparecido el estímulo inicial

motivacional. 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



## ESTÍMULOS EMOCIONALES

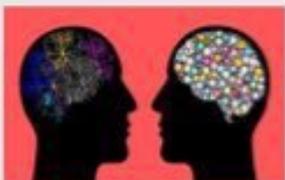
objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante



## elevado estado de emocionalidad negativa

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa

Tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables



El ejercicio físico o la vida social y los sustituimos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales

## Reacciones emocionales

Con el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican



## Activación del Sistema Nervioso

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, puede estar asociada a un cierto grado de inmunosupresión, lo que nos vuelve más vulnerables al desarrollo de enfermedades infecciosas o de tipo inmunológico.



## Trastornos Cardiovasculares

varios estudios han mostrado que la depresión es un factor de riesgo significativo de enfermedad coronaria, infarto de miocardio y mortalidad cardíaca y también se ha relacionado con una peor evolución de los pacientes coronarios



## Relación entre emociones y salud

Las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas, cognitivos o conductuales. Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona

“Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por un cambio apropiado en el estado mental-emocional, consciente e inconsciente.”



## síndrome ira/hostilidad-agresión. K

La alta expresión de la ira se asociaba a la presencia de enfermedad arterial coronaria mientras que los rasgos de ira/hostilidad estaban asociados a un incremento de síntomas, sobre todo dolor torácico no asociado a angina en mujeres sin enfermedad arterial coronaria.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido el papel relevante que puede jugar el estrés en la hipertensión aunque también acepta la dificultad de cuantificar esa influencia en el desarrollo de la enfermedad.

## Teoría abierta y construida de las emociones positivas

Fredrickson, 1998, 2001

en ausencia de esas destrezas, un individuo puede verse desbordado por una situación que probablemente, sólo es insuperable desde su propia percepción.

## EMOCIONES POSITIVAS

Sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento



La acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para hacer frente a los momentos de crisis



Las emociones positivas son aquellas que producen una experiencia emocional agradable. Podemos hablar

Forman parte de nuestro bienestar, favorecen el manejo del estrés, facilitan el rendimiento y mejoran las relaciones sociales y la salud.



La acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para hacer frente a los momentos de crisis



Cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a esas situaciones generadoras de cargas emocionales, es poco probable que causen algún daño

## EMOCIONES POSITIVAS

### ORGULLO

Cuando conseguimos alcanzar una meta después de esfuerzo y sacrificio. Experimentamos entonces una gran satisfacción.



### TERNURA

Al observar a alguien que necesita de nuestra protección y genera en nosotros cariño y acciones que sirvan para atender las necesidades, por ejemplo, de un bebé.



Esta emoción nos ayuda a conocer mejor nuestro entorno.

Cuando tenemos un éxito o un resultado positivo. Experimentamos satisfacción y bienestar y se traduce en una expresión facial característica y universal que además resulta muy atractiva: la risa.

### ALEGRÍA



Cuando expresamos un reconocimiento sincero por algo que hemos recibido. Esta emoción tiene la capacidad de estrechar lazos y profundizar relaciones.

### GRATITUD



### INTERÉS



## FACTORES PSICOSOCIALES

Así pues los factores psicológicos constituyen un componente más de la ecuación en el abordaje de la enfermedad.



Nuestra atención médica debe cubrir las necesidades emocionales de nuestros pacientes, 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.

Ayudar a nuestros pacientes a gestionar su mundo emocional significa trabajar en nuestros objetivos profesionales, que al fin y al cabo son mejorar su salud y contribuir a que éstos tengan mejor calidad de vida y mayor bienestar.



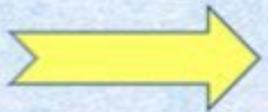
Los factores psicosociales que se encuentran en el medio ambiente de trabajo son numerosos y de diferente naturaleza. Comprenden aspectos del medio físico y ciertos aspectos de la organización y sistemas de trabajo, así como la calidad de las relaciones humanas

Los factores psicosociales son complejos, dado que no sólo están conformados por diversas variables del entorno laboral, sino que además, representan el conjunto de las percepciones y experiencias

## EXPRESAN PERCEPCIONES

- Condiciones del trabajo
- Capacidades del trabajo (Complejidad, ambiente, medio, satisfacción, autogestión, organización.)

- Condiciones personales
- Capacidades del trabajador (Situación personal, nivel económico, nivel cultural, formación, apoyo familiar y social)



## CONCLUSIÓN

Durante la elaboración de esta super nota que elaboré del tema de factores emocionales, comprendí la definición de está, que ha sido que dependen de reacciones emocionales que influyen en nuestro entorno a diario, aun así nosotros no seamos conscientes de estos actos, que se distinguen de dos clasificaciones como positivas y negativas, de esta manera podemos identificar que emociones experimentamos como también dependen mucho de nuestros estímulos que son aquellos que en cierta parte son de manera negativa y que pueden dejar secuelas o daños, que exponen nuestro bienestar físico, psicológico. De igual manera se puede dar a conocer mediante el miedo y tristeza de una persona, todos estos factores nos ayudan en la carrera, para poder analizar los conflictos de un paciente, de la misma manera que afecta en nuestra comunicación y experiencias, expresiones, nuestra cultura y en la familia del afectado, en el aspecto positivo podemos expresar la felicidad, el amor, la sensación de un buen triunfo como el orgullo que estos ayudan al estímulo para poder

## BIBLIOGRAFÍA

FACTORES EMOCIONALES:

ANTOLOGÍA OFICIAL DE LA UNIVERSIDAD

(Pág. 31-33) [P 1.10]

FACTORES PSICOSOCIALES:

<https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/factores-psicosociales/>

BIENESTAR EMOCIONAL:

<https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/tipos/emocionesPositivas/home.htm>

FACTORES EMOCIONALES:

LIBRO: PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

AUTOR: Luis A. Oblitas Guadalupe

(Pág. 114-115) [Pa. 2]