



Mi Universidad

Super nota.

Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.

Nombre del tema: Factores emocionales.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: primer I A.

1.10 Factores emocionales.

¿Qué es una emoción?

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



Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.

¿Por qué?

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

Gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia.





Además de esta función primordial adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra motivacional.

Función Social.

Facilita la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo el conducto prosocial.



Función motivacional.

Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada tarea.



Consecuencias para la salud.

Al experimentar ira, tristeza de manera intensa, tiende a producir cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación entre muchas otras.



Atención.

Nuestra atención médica debe cubrir las necesidades emocionales de nuestros pacientes, basadas en las empatías, en la escucha, la atención de sus miedos y dudas, con pilares al optimismo y esperanza.



Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que puedan deteriorar nuestra salud si se cronifican.



Algunas categorías de las emociones.

categoría afectiva.

Enfatiza los aspectos subjetivos e experienciales y engloban definiciones que actúan la importancia del sentimiento.

categoría fisiológica.

Pone de relieve la vinculación y dependencia de los procesos emocionales de sistemas fisiológicos cerebrales.



categoría conectiva.

Reúne aquellas definiciones basadas en los aspectos perceptivos, de valoración situacional y de catalogación de las emociones.

categoría Adaptativa.

Resalta la importancia del papel organizador y funcional de las emociones.

Conclusión:

Los factores emocionales son una parte muy importante, que tenemos que comprender el valor que tienen ya que en algunas ocasiones no podemos pensar el valor que tienen las emociones, básicamente es como el inicio que tiene que desarrollar cada ser humano ya que por las emociones podemos tener un poco más de conciencia en la que hacemos, decimos o hacemos en nuestra vida cotidiana.

Sin las emociones no podríamos comunicarnos de manera consiente ya que con las emociones nos ayudan a integrarnos al círculo social que es muy importante en cada etapa de la vida ya que nosotros estamos en constante cambio social y aun que no pareciera si tenemos muchas veces esas relaciones con muchas gentes, que aunque en ocasiones no compartimos la misma cultura, tenemos diferentes emociones que nos ayudan a enfrentar cualquier necesidad o percance o simplemente interactuar con la sociedad que eso ya es muy difícil hacerlo.

Si nosotros no cuidamos esa parte emocional que tenemos podemos desarrollar diversas enfermedades ya que es un parámetro que tiene un peso importante, ya que las emociones se pueden adaptar a situaciones que vivos día con día tratamos la manera de comprender a las demás personas o simplemente nosotros tenemos esas emociones por alguna cosa que nos pasó en el día o en la semana que para nosotros es importante que entendamos como es que las emociones nos ayudan a tener una mejor vida y poder llevar o poder arreglar problemas con facilidad.

Cada uno de nosotros debemos ser un poco más conscientes de los factores emocionales ya que las emociones son una característica que cada uno tiene diferentes puntos en como da a conocer sus emociones, los pacientes nosotros tenemos ese trabajo de entender sus emociones para que pueda tener una mejor recuperación de cualquier enfermedad que lo tiene en un hospital, ya sea de una enfermedad física o mental, nosotros tenemos que tener ese conocimiento y esa madures para poder aconsejar o decir de que manera puede mejorar el paciente.

Bibliografía

- Antología de la universidad del sureste, Psicología y salud, licenciatura de enfermería - Factores emocionales paginas (31-33).
- Enrique G, Fernández- Abascal y María Pilar, Psicología de la emoción- Definición de emoción Paginas (39-40).
- <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/como-influyen-emociones-aprendizaje/>.
- <https://www.monografias.com/docs/Factores-Emocionales-F3HS5UPJDG2Y>.