

# Mi Universidad

## Super Nota

*Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado*

*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*

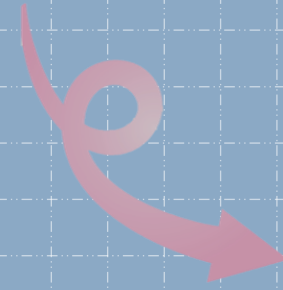
*Cuatrimestre: I*

# Factores Emocionales





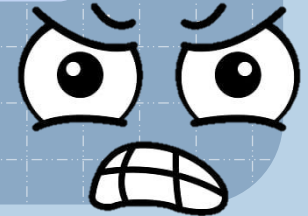
Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello.



Generan cambios en la experiencia afectiva

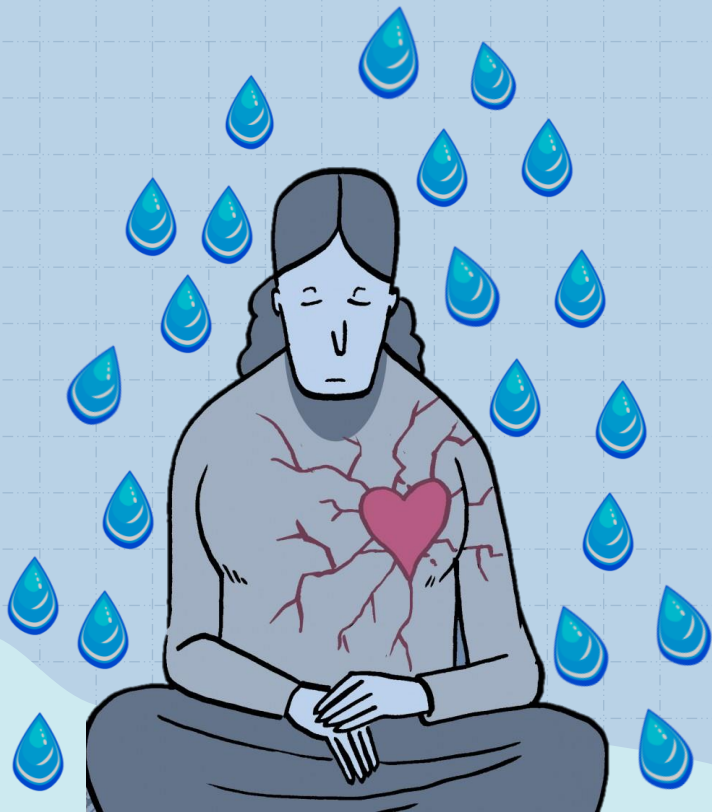
En la activación fisiológica

En la conducta expresiva

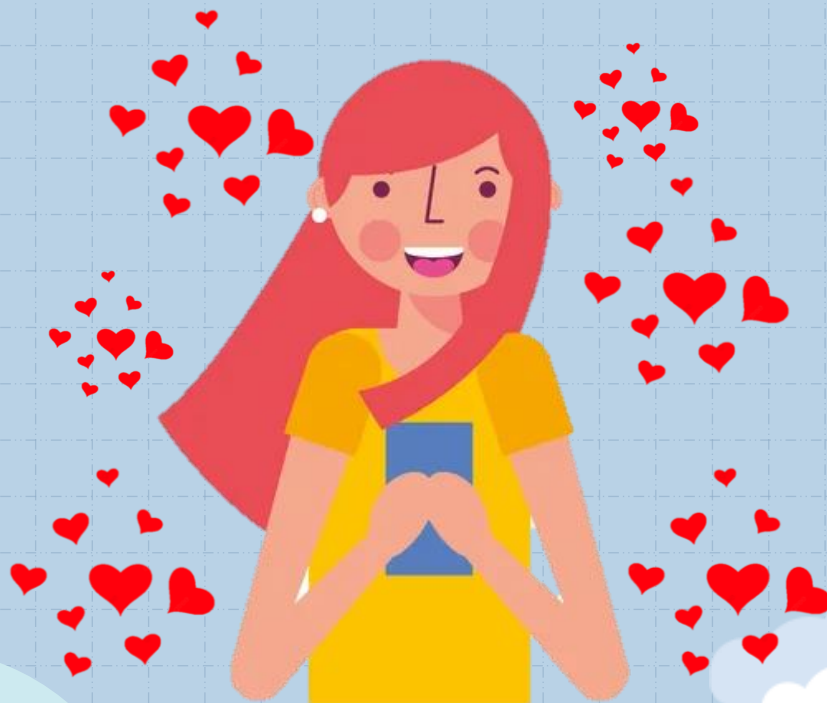


Nuestras emociones surgen cuando temenos una

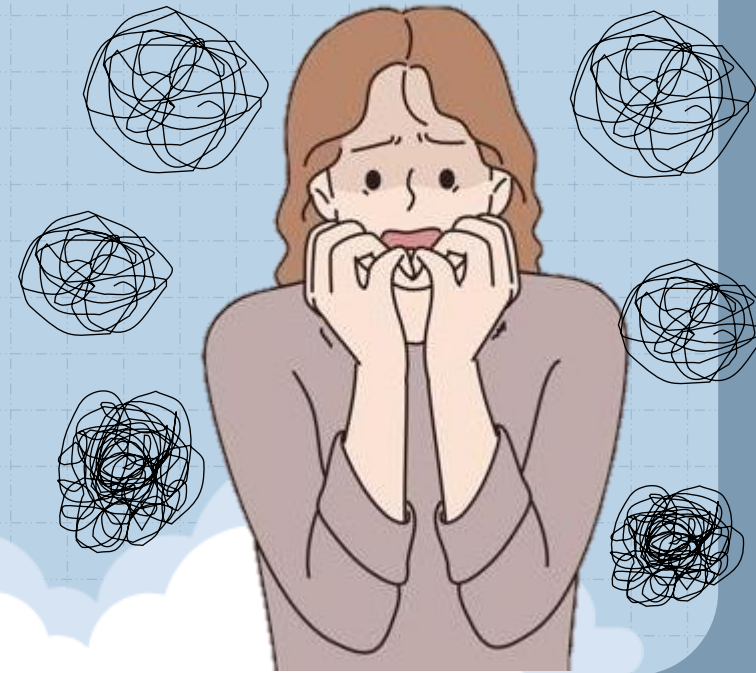
pérdida

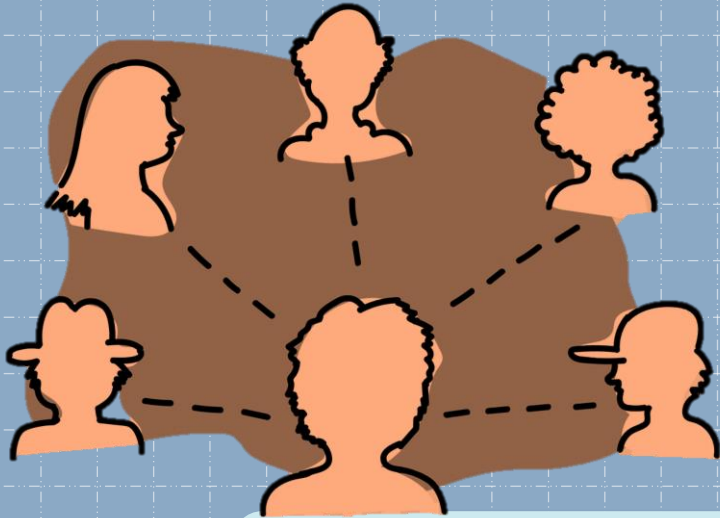


felicidad



peligro



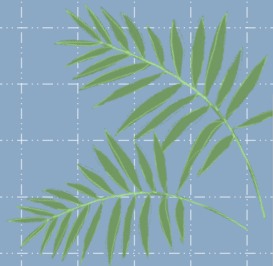


A lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico

Cumplen una función social y otra motivacional.

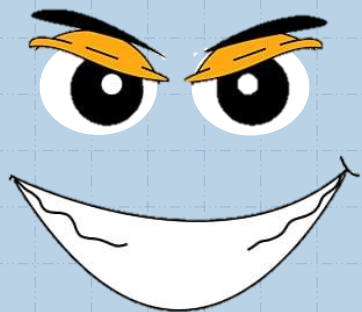
Garantizando nuestra supervivencia

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.



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



1

La ira.

2

El Asco

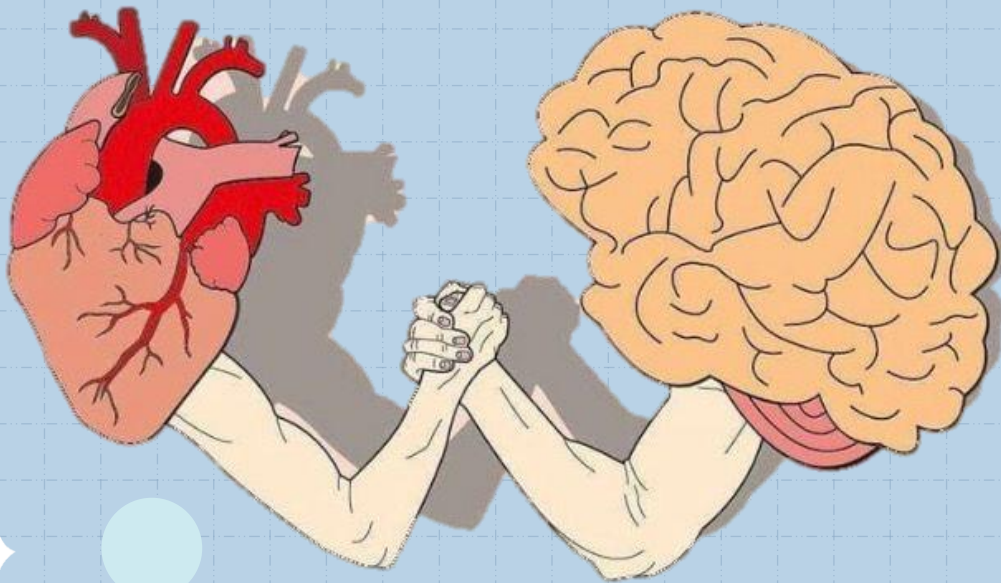
3

La tristeza - Depresión

4

El miedo - Ansiedad.

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.



1

La diferencia entre las dos posibilidades estriba en la percepción que cada persona tiene de esos estímulos.

Todo se arreglará.



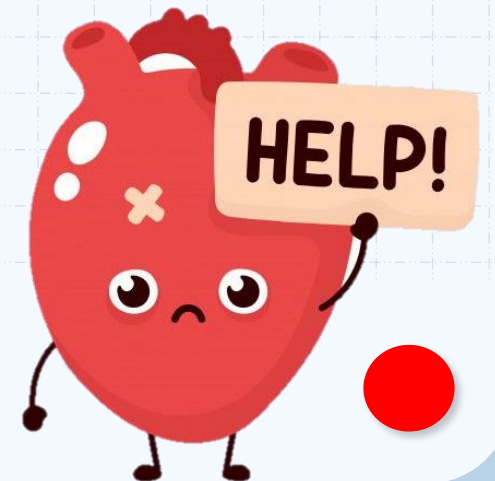
Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituyamos por otros como el sedentarismo o la adicciones para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.

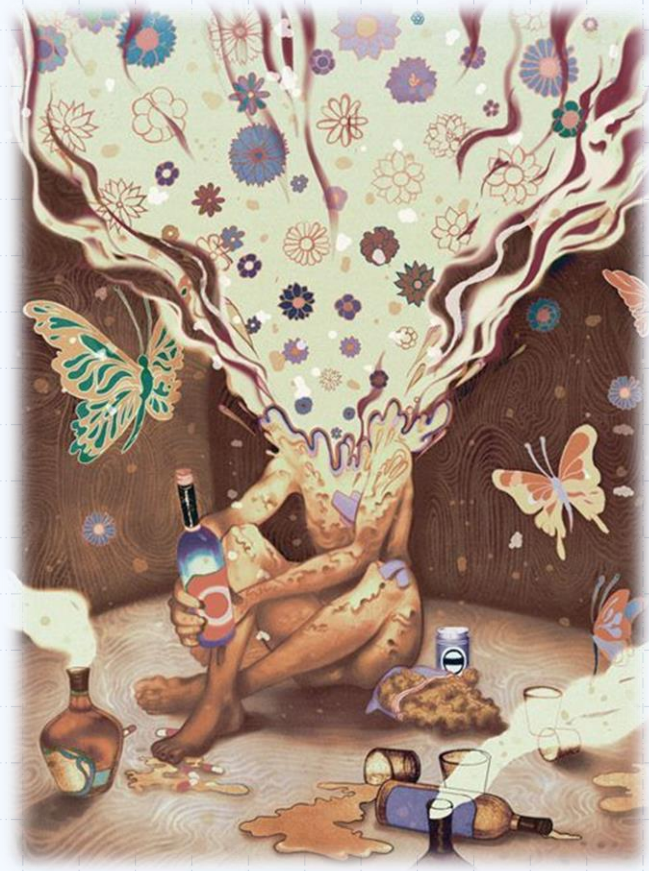




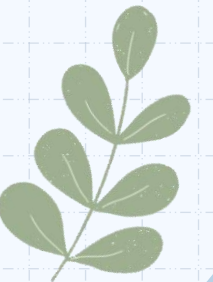
En relación a los trastornos cardiovasculares, varios estudios han mostrado que la depresión es un factor de riesgo significativo de enfermedad coronaria.

infarto de miocardio y mortalidad cardíaca y también se ha relacionado con una peor evolución de los pacientes coronarios.





existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo.



El síntoma psicossomático no solo se ha considerado como la expresión de una emoción reprimida, si no como la evidencia del funcionamiento mal adaptado de la personalidad.



solo, dormir o estar enojado con las personas.

Todos estos factores nos terminan afectando a nuestro sistema cardiovascular, siempre hay que preocuparnos o ir con el medico para que nos pueda ayudar a sacar todo lo que tenemos por dentro y dar el gran respiro de alivio.



