

Emociones

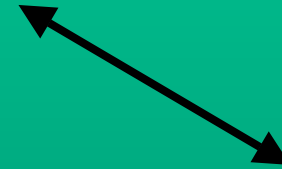
Dr. Rómulo Rodríguez Ramos.

Especialista II Grado Psiquiatría

CÍRCULO VICIOSO DEL ESTRÉS

PENSAMIENTOS

NEGATIVOS



SISTEMAS DE CREENCIAS

DISFUNCIONAL

EMOCIONES DE

MIEDO IRA



MECANISMOS

RESPUESTAS

DE AFRONTAMIENTO

FÍSICAS ATAQUE /

INADECUADOS

HUÍDA





EMOCIONES NEGATIVAS I

“CUALQUIER EMOCIÓN QUE CAUSE DAÑO AL ORGANISMO”

IRA (LUCHA)



HOSTILIDAD

MIEDO (HUIDA)



ANSIEDAD

Predominio Simpático

(Reacción Alarma Simpática)

EMOCIONES NEGATIVAS.

A PARTIR DE LA IRA.

- ▶ **Resentimiento.**
- ▶ **Envidia.**
- ▶ **Egoísmo.**
- ▶ **Furia.**
- ▶ **Odio.**
- ▶ **Frustración.**
- ▶ **Orgullo.**
- ▶ **Inconformidad.**
- ▶ **Enfado.**
- ▶ **Disgusto.**
- ▶ **Actitud airada.**

EMOCIONES NEGATIVAS.

PARTIR DEL MIEDO.

- ▶ **Culpabilidad.**
- ▶ **Inquietud.**
- ▶ **Preocupación.**
- ▶ **Celos.**
- ▶ **Pena.**
- ▶ **Confusión.**
- ▶ **Minusvalía.**
- ▶ **Pérdida de la autoestima.**
- ▶ **Apego.**
- ▶ **Impaciencia.**
- ▶ **Inseguridad.**
- ▶ **Ansiedad.**

EMOCIONES NEGATIVAS.

**“NO HAY NINGUNA PASIÓN QUE
ROBE A LA MENTE DE FORMA TAN
EFICAZ SU CAPACIDAD DE ACTUAR
Y RAZONAR COMO LO HACE EL MIEDO”**

E. BURKE

REACCIÓN DE ALARMA SIMPÁTICA.

▶ **T.A.**  **Aumenta.**

▶ **Frecuencia respiratoria
y de consumo de O₂**  **Aumenta**

▶ **Actividad eléctrica del cerebro.**  **Aumenta**

▶ **Frecuencia cardiaca y fuerza
de contracción.**  **Aumenta**

REACCIÓN DE ALARMA SIMPÁTICA (Cont...)

- ▶ **Sangre en cerebro y músculos. → Aumenta**
- ▶ **Liberación de glucosa por el hígado. → Aumenta**
- ▶ **Secreción de Adrenalina por las suprarrenales. → Aumenta**

REACCIÓN DE ALARMA SIMPÁTICA.

- ▶ **Pupila** → **Dilatada.**
- ▶ **Sudoración** → **Aumenta**
- ▶ **Metabolismo Basal** → **Aumenta**
- ▶ **Actividad Mental** → **Excitación**
- ▶ **Vejiga** → **Relajación**

RESUMEN DE LA REACCIÓN DE ALARMA SIMPÁTICA.

- ▶ **Aumento de la presión arterial.**
- ▶ **Aumento riego sanguíneo para músculos activos y disminución para los órganos que no se requieren para una actividad rápida.**
- ▶ **Aumento del Metabolismo celular en todo el cuerpo.**

RESUMEN DE LA REACCIÓN DE ALARMA SIMPÁTICA..... (CONTINUACIÓN)

- ▶ **Aumento de la glucólisis muscular con aumento del lactato.**
- ▶ **Aumento de la fuerza muscular.**
- ▶ **Aumento de la actividad mental.**
- ▶ **Aumento de la coagulación de la sangre.**

SEÑALES DE TENSION ANTE EL ESTRÉS.

- ▶ **Trastornos digestivos crónicos.**
- ▶ **Cefaleas.**
- ▶ **Urticaria.**
- ▶ **Dolores de espalda.**
- ▶ **Respiración entrecortada.**
- ▶ **Insomnio.**
- ▶ **Astenia - fatiga.**
- ▶ **Cambios de humor.**
- ▶ **Depresión.**

AGRAVADO POR HÁBITOS TÓXICOS.

- ▶ **Duración excesiva de la jornada laboral.**
- ▶ **Falta de días de descanso.**
- ▶ **Preocupaciones laborales.**
- ▶ **Falta de sueño.**
- ▶ **Falta de ejercicio físico.**
- ▶ **Hábitos alimentarios incorrectos.**
- ▶ **Tabaco - medicamentos - drogas.**
- ▶ **Herencia de malos hábitos familiares.**

EMOCIONES POSITIVAS.

A PARTIR DE AMOR.

♥ **Felicidad.**

♥ **Amistad.**

♥ **Alegría.**

♥ **Perdón.**

♥ **Gozo.**

♥ **Indulgencia.**

♥ **Tranquilidad.**

♥ **Tolerancia.**

♥ **Esperanza.**

♥ **Aceptación.**

♥ **Confianza.**

♥ **Autoestima.**



RESPUESTA DE RELAJACIÓN.

Predominio parasimpático.

- **Disminución de la frecuencia cardiaca y de la contracción.**
- **Disminuye la presión arterial si tiene niveles elevados.**
- **La frecuencia respiratoria disminuye.**
- **Disminución del metabolismo basal.**

RESPUESTA DE RELAJACIÓN.

Predominio parasimpático. (Cont..)

- **Disminución de los niveles de lactato.**
- **Ondas alfa en el E.E.G.**
- **Disminuye tensión muscular.**
- **Síntesis de glucógeno por el hígado.**

Ciertos rasgos de la personalidad están asociados a la resistencia al estrés (Lazarus)

- 6 Pensamiento constructivo.**
- 6 Buen ánimo.**
- 6 Esperanza.**
- 6 Abundancia de recursos.**
- 6 Optimismo.**
- 6 Eficiencia propia.**
- 6 Coherencia.**

RÉGIMEN DE VIDA SANA.

1. Alimentación Adecuada

- Comer alimentos abundantes en agua.**
- Combinación eficaz de los alimentos.**
- Consumo controlado.**
- Consumo eficaz de frutas.**

RÉGIMEN DE VIDA SANA. (Cont....)

2. Psiquismo sano.

- Trazarse objetivos.**
- Optimismo.**
- Comunicación armónica con los demás.**
- Superar la frustración.**
- Relación coherente.**
- Actitud mental constructiva.**
- No estar cargado de resentimiento.**

RÉGIMEN DE VIDA SANA (Cont,,,.).

- 3. Ejercicio Físico.**
- 4. Descanso, distracción y diversión.**
- 5. Higiene interna y externa.**
- 6. Respiración correcta.**
- 7. Contacto íntimo con la naturaleza.**

Calidad de Vida (OMS)

Una percepción individual de posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en el cual se vive, en relación con los objetivos, expectativas, nivel de vida e intereses.

Es un concepto de alcance amplio afectado por complejas vías, la salud física de la persona, su estado psicológico, sus creencias personales, sus relaciones sociales y sus principales formas de relacionarse con el medio ambiente.

