



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: LUZ ELENA ORAMAS ESTEFANO.

NOMBRE DEL TEMA: FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO.

PARCIAL: 1ER PARCIAL

NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGIA DE LA SALUD.

NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOÈZ-

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 1ER

PICHUCALCO, CHIAPAS. OCTUBRE 2022

Factores psicológicos de riesgo

2.1 ANSIEDAD Y ESTRES

La **ansiedad** es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana

Niveles moderados de ansiedad: facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar.

Niveles exagerados de ansiedad: impide enfrentarse a la situación y trastorna la vida diaria.

2.2 ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

En psicología de la **personalidad** se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos y en diversas situaciones.

Personalidad y temperamento
Actualmente, para el especialista en la materia el concepto de personalidad engloba tanto la inteligencia como el temperamento

2.3 TEORIAS DE CATTELL Y EYSENCK.

Cattell: apuntaba a que solo existía un único factor de ansiedad.

La intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado depende entre la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y susceptibilidad del individuo o la ansiedad.

Eysenck: su teoría se enfoca en tres dimensiones de conducta (psicoticismo, extraversión y neuroticismo) que sirven para diagnosticar el comportamiento de una persona

2.4 NEUROTICISM Y ANSIEDAD

El **neuroticismo** se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación"

Factores psicológicos de riesgo

2.5 ENFOQUE BIOEMEDICO.

los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro, como el paludismo, la fiebre tifoidea, etc.). Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica

2.6 ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO.

El principio básico del **enfoque conductual** en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.

Desde el punto de vista psicológico, el comportamiento humano está precedido de una serie de procesos mentales, que desde distintas perspectivas ha sido estudiado para comprender ciertos mecanismos en el proceso de aprendizaje y una de ellas es el **enfoque cognitivo**.

2.7 TEORIAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSEDAD Y RENDIMIENTO.

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución, centrándose más en sí mismos que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación genera

2.8 ¿COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE EESTRES EXCESIVO?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera.

Factores psicológicos de riesgo

2.9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

1. Detectar los pensamientos de autodevaluación.
2. Discutir los pensamientos activamente. Deben ser refutados, es decir, confirmar que no son realistas
3. Buscar alternativas de pensamiento

2.10 ¿QUE ES EL ESTRÉS?

El **estrés** es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto.

La ansiedad es una forma de estrés como respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario, caracterizada por tirantez, inquietud y sentido de desamparo.

Estrés positivo: es aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor de una manera óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio

Estrés negativo: es aquel que es perjudicante o desagradable ya que produce una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad del individuo, provoca enfermedades y

2.11 MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

Los moderadores del estrés son los que modifican la forma en que experimentamos el estrés y los efectos que tiene sobre cada uno de nosotros, estos pueden tener efecto sobre: El propio estrés, La relación entre estrés y respuestas psicológicas, La relación entre estrés y enfermedad, El grado en que la experiencia estresante invade otros aspectos de la vida provocar alguna enfermedad en quien exista vulnerabilidad inicial

BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA.

<https://es.scribd.com/document/572314656/Moderadores-de-La-Experiencia-Del-Estres#:~:text=Moderadores%20de%20la%20experiencia%20del%20estr%C3%A9s%20Los%20moderadores,El%20propio%20estr%C3%A9s%2C%20La%20relaci%C3%B3n%20entre%20estr%C3%A9s%20y>

<https://www.bing.com/search?q=eysenck%20que%20teoria&FORM=ANNSH1&refig=e96def684cc4430a9fbd8290b5392e0a&msnews=1>