



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO.

Nombre del Alumno: Luisa Fernanda Roldan Hernández.

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo.

Parcial: 2do.

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Lic. Liliana Villegas López.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 1ero.

FACTORES
PSICOLOGICOS DE
RIESGOS.

ANSIEDAD Y
ESTRÉS.

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

Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de “nervios”. Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo.

Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características.

Cada modelo enfoca la ansiedad desde una perspectiva diferente y, por lo tanto, considera distintas variables como causas posibles.

ANSIEDAD Y
PERSONALIDAD.

La personalidad se denomina rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.

La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días, y también en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta.

El individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones.

En cambio, aquel con baja ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de situaciones.

Spielberger (1966) describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo.

**TEORÍAS DE
CATTELL,
EYSENCK.**

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Entre 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas.

R.B. Cattell y sus colaboradores fue ver cómo emergía la ansiedad a partir, no ya de medidas objetivas del comportamiento, sino del relato introspectivo que el sujeto da de sí mismo al responder un cuestionario.

**NEUROTICISMO
Y ANSIEDAD.**

En término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos Si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al médico para descartar que no sea mortal.

El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.

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

**ENFOQUE
BIOMÉDICO.**

Caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates.

El modelo biomédico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbhaum, Morel y muchos otros autores que coincidieron en la premisa de que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias.

ENFOQUE
CONDUCTUAL Y
ENFOQUE
COGNITIVO.

Eysenck y Wolpe, se encuentran entre los pioneros de esta perspectiva, son responsables también de las primeras formulaciones del comportamiento anormal realizadas desde el enfoque conductual.

H.J. Eysenck (1957) había observado que la efectividad de las psicoterapias en uso a mediados de los años cincuenta era más que cuestionable, lo que le llevó a interesarse en la posibilidad de desarrollar técnicas terapéuticas derivadas de los principios del aprendizaje.

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados.

Tanto la teoría de Bower (1981) como la de Beck (1976) tenían por objetivo explicar la depresión, pero son aplicables también a la ansiedad.

TEORÍAS SOBRE LA
RELACIÓN ENTRE
ANSIEDAD Y
RENDIMIENTO.

Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea.

Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.

En las décadas de 1970 y 1980 se intenta explicar el proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento, indicando que la dificultad proviene de que el sujeto focaliza su atención en aspectos internos.

¿CÓMO
ENFRENTARSE A UN
NIVEL DE ANSIEDAD
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.

Los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentran el obsesivo compulsivo (TOC).

REESTRUCTURACIÓN
COGNITIVA E
INTERVENCIÓN SOBRE
EL AUTOCONCEPTO Y
LA AUTOESTIMA.

Las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos.

Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones catastróficas.

¿QUÉ ES EL
ESTRÉS?

La temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes que propusieron otras tantas concepciones y definiciones.

Los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica.

La teoría fisiológica desarrollada por Selye (1960, 1975). Como ya hemos visto, este autor ha definido el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo (Cannon, 1932).

MODERADORES DE LA
EXPERIENCIA DEL ESTRÉS.

Esta sección tomamos como marco de referencia una clasificación de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realizada según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés.

Un ejemplo de este tipo de factor lo constituye el denominado índice de reactividad al estrés, que se define como “el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables”

“Estilo de apego puede ser un predictor de vulnerabilidad al estrés y de riesgo de enfermar en numerosas enfermedades”.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ff3fd9d4cd6866bd94e07bbc3252efd5.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD>