



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Garcia Lujano Briana Jacqueline

Nombre del tema: Factores Psicológicos de Riesgos

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas Lopez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Factores Psicológicos De Riesgo

Ansiedad y Estrés

El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés. Las personas pueden controlar su estrés y ansiedad con técnicas de relajación, como ejercicios de respiración, actividad física y al conversar sobre sus preocupaciones.

Niveles moderados

Facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazado y mantiene alerta cuando se está hablando en público.

Niveles exagerados

Da lugar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria.

Ansiedad y Personalidad

La personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia).

Ansiedad bajo en rasgo

Tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones.

Ansiedad alto en rasgo

Habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento y en la mayor parte de situaciones.

Ansiedad estado

Hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo.

Teorías de Cattell, Eysenck

Cattell

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

Distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado

La intensidad de la ansiedad experimentada en un momento dado (estado de ansiedad) depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad (rasgo de ansiedad).

Eysenck

Extroversión (E)

Rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad, etc.

Introversión

Se distingue por introspección, planificación, cautela, autocontrol, etc.

Neuroticismo (N)

Altos en N

La labilidad emocional, trastornos somáticos propios de la ansiedad como el insomnio, dolor de espalda, cefalalgias, preocupaciones,

Bajos en N

La estabilidad emocional, despreocupación, y otras características similares.

Factores Psicológicos De Riesgo

Neuroticismo y ansiedad

Aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.

Se caracteriza

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.

Modelo biomédico actual en psicopatología

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.).

Enfoque conductual y enfoque cognitivo

Las técnicas de la terapia cognitivo-conductual son un acercamiento útil y eficaz para el manejo de una gran variedad de trastornos emocionales como la depresión, los trastornos de ansiedad, la hipocondría, los trastornos adaptativos y para una variedad extensa de síntomas emocionales no clasificados (estrés, ira, frustración).

La primera se refiere a aspectos cognitivos como expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación, etc., la segunda, se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su activación fisiológica ante la situación, manifestada por síntomas físicos de ansiedad: tensión muscular, aumento de las pulsaciones, sudoración, tensión en la zona gástrica, etcétera.

Entre ellos se encuentran la preocupación y la emocionalidad.

En los 70 se inicia unas investigaciones a delimitar cuáles son los componentes de la ansiedad de prueba y cómo influyen en el rendimiento.

Los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos, centrándose más en sí mismos que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación genera.

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

1-Comienza por tener una mentalidad enfocada en el "crecimiento"

Con una mentalidad cerrada, las personas creen que las cosas no pueden cambiar.

Con esfuerzo y práctica, pueden mejorar. Esto incluye enfrentar la ansiedad.

2-Detecta qué te hace sentir la ansiedad. Reconoce que estos sentimientos forman parte de la respuesta normal del cuerpo a un desafío. Desaparecen por sí solos.

3-Respira. Respira lentamente unas pocas veces. Respirar varias veces lentamente no hará que la ansiedad desaparezca, pero puede reducirla.

4-Explícate a ti mismo lo que harás. Es común que te digas a ti mismo cosas como: "No puedo hacer esto. Planea decirte algo que pueda ayudarte a enfrentar el momento con coraje: "Puedo hacerlo". O "Es normal que me sienta ansioso.

5-Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca. Lo que te ayudará a manejar la ansiedad es enfrentarla. Esto se llama *exposición*.

Estas situaciones no suelen ser peligrosas. Pero el cerebro responde como si lo fueran.

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Factores Psicológicos De Riesgo

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.

Se utilizan preguntas, imaginación o simulación de situaciones, así como procedimientos de autorregistro.

Explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

Reestructuración cognitiva

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Autoconcepto y autoestima

El autoconcepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos, disminuye la autoestima.

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.

La autoestima es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.

Pensamientos y autoestima

Estas distorsiones de pensamiento o trampas son aprendidas y llevan a confundir la percepción de la realidad. Es bueno reconocerlas como distorsiones y, por lo tanto, no aceptarlas como verdaderas, para evitar que influyan negativamente sobre el autoconcepto y la autoestima.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autodevaluación.

Factores Psicológicos De Riesgo

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Moderadores de la experiencia del estrés

- Factores internos de estrés. Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés.
- Factores externos de estrés. Éstos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.
- Factores moduladores. Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionadores, moduladores o modificadores de la interacción entre los factores externos e internos de estrés
- Factores moduladores se pueden señalar variables como el apoyo social, determinados estados afectivos y características de personalidad (por ejemplo, personalidad de tipo A y C, hardiness) o cualidades atribucionales (por ejemplo, el “locus de control”) o de manejo de las situaciones adversas como la “resiliencia”.

Factores Psicológicos De Riesgo

BIBLIOGRAFÍAS

1. <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/ansiedad-y-personalidad/#:~:text=La%20ansiedad%20rasgo%20es%20una,ante%20estas%20situaciones%20con%20ansiedad>
2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#resume>
3. <https://kidshealth.org/es/teens/anxiety-tips.html>
4. <https://www.nlm.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20respuesta,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F>
5. [https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-S113835931200069X#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20la%20terapia,no%20clasificados%20\(estr%C3%A9s%20ira%20](https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-S113835931200069X#:~:text=Las%20t%C3%A9cnicas%20de%20la%20terapia,no%20clasificados%20(estr%C3%A9s%20ira%20)