



Mi Universidad

cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: factores psicológicos de riesgo

Parcial: 2do

Nombre de la Materia: psicología

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Ansiedad y Estrés

El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza, 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.

Ansiedad y personalidad

Es una característica de personalidad relativamente estable, a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante esta situación con ansiedad.

Teorías de catey, eysenck

Teorías de catey

La unidad mínima de análisis de la personalidad es el rasgo, el cual hace referencia a características y tendencias relativamente permanentes en el comportamiento.

Eysenck

En su teoría de la personalidad identifica tres dimensiones básicas, neuroticismo, extraversión, y psicoticismo. En su hipótesis propone que aquellos individuos con puntuaciones elevadas en las tres dimensiones tendrán un mayor riesgo de desarrollar conductas antisociales.

NEUROTISISMO Y ANSIEDAD

El neurotismo o inestabilidad emocional, como rasgos psicológicos relativamente estable, es la atencencia a experimentar emociones negativas como tristeza o ansiedad, así como cambios de humor y pensamientos y racionales

La ansiedad es preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos antes situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio

ENFOQUE BIOMEDICO

El modelo biomédico tiene sus bases en el pensamiento racionalista cartesiano y de la física, divide la naturaleza humana el cuerpo y mente

El modelo biomédico en el proceso de salud de enfermedad, el cuerpo es considerado como una estructura biológica cuyo elemento funcionan de acuerdo a leyes de la física clásica, en términos de movimientos y ajustes de sus partes

ENFOQUE CONDUNTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque conductual enfatiza el papel de los factores ambientales en la influencia del comportamiento, hasta la casi exclusión de factores innatos o heredados.

El enfoque cognitivo se concentra en las actividades mentales del estudiante que conduce a una respuesta y reconocen los procesos de planificación mental, la formulación de metas y la organización de estrategias.

TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Existen 3 tipos de teorías de la ansiedad básica.

1. Las proposiciones se agregan en redes psíquicas, constituye una estructura sobre las memorias emocionales.
2. . la actividad emocional con el estado de ánimo, se pretende recordar las condiciones del ánimo.
3. Un esquema cognitivo poco adaptivo, que mantiene elevada la ansiedad para analizar la realidad.

El rendimiento es obtenido por el individuo como en actividades determinadas el concepto de resulta esta como los afectivos y emocionales además de las aptitudes.

Como enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo

Algunas veces sal a caminar, algunas veces, la mejor manera de detener los pensamientos de ansiedad es alejarte de la situación.

Tomar algún tiempo para enfocarte en tu cuerpo y no en tu mente puede ayudar a aliviar tu ansiedad.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima

La autoestima se basa en:

1. Componente cognitivo. Incluye la opinión, ideas y creencias que se tiene la propia personalidad.
2. . componente afectivo. Expresa lo que sentimos, calidades personales.
3. Componente conductual: lo que hacemos, nuestra decisión e intención de actuar.

La autoestima es una autovaloración se trata de un conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos que determinara nuestra manera de comportamiento y relaciones con los de más.

QUE ES EL ESTRES

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

El estrés puede provocar o contribuir muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes. Son situaciones de tipo social.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

Son todos los factores que median la relación entre la circunstancia en las que sitúa la persona y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida.

También puede tomarse tiempos para hacer actividades relajantes que puede ser como para leer y evitar a pensar obsesivamente en los problemas.

BIBLIOGRAFIA: hostigamiento psicológico en el trabajo factores de riesgo