



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno KARLA LUCIA CONTRERAS ALEGRIA*

*Nombre del tema FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO*

*Parcial SEGUNDO*

*Nombre de la Materia PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor LILIANA VILLEGAS LOPEZ*

*Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA GENERAL*

*Cuatrimestre PRIMER*

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

## ANSIEDAD ESTRÉS

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

El estrés es cualquier "experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles."

## Ansiedad personalidad

Las personas con un elevado rasgo ansioso están más predispuestas a desarrollar estados de ansiedad cuando interactúan con los estímulos ansiógenos del entorno.

## 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.

Los procesos eléctricos del cerebro han ocupado también a un elevado número de investigadores, buscando indicadores de la activación en parámetros como la amplitud alfa del electroencefalograma.

## Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo 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. Este enfoque otorga gran importancia al estudio de la predisposición genética a padecer determinados trastornos, pues en muchas ocasiones adopta una perspectiva interaccionista.

## Enfoque conductual Enfoque cognitivo

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

## Teorías sobre la relación ansiedad rendimiento

Los estudios más recientes basados en los modelos del procesamiento de la información parecen indicar que el deterioro del rendimiento de las personas con alto nivel de ansiedad es debido tanto a problemas en la recuperación del material (fase de prueba o examen), como a dificultades de almacenamiento y organización de la información (fase de aprendizaje).

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

**¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?**

Para tratar la ansiedad, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales. En las fobias específicas, el mejor resultado se obtiene con la exposición en vivo, así como su combinación con técnicas cognitivas.

**Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima**

Una forma de cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir al paciente que suponga que se llega a la peor situación posible por él temida, y que evalúe a continuación si es tan negativo como había supuesto. En cierta medida, el autoconcepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran.

**¿Qué es el estrés?**

Es, pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias, el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales.

**Moderadores de la experiencia del estrés.**

El estilo de apego puede ser un predictor de vulnerabilidad al estrés y de riesgo de enfermar en numerosas enfermedades.

