A picture containing drawing

Description automatically generated

***Nombre del Alumno: José Carlos Cerino H.***

***Nombre del tema: 2.1. Ansiedad y estrés; 2.2. Ansiedad y personalidad; 2.3. Teorías de Cattel, Eyseck; 2.4 Neuroticismo y ansiedad; 2.5 Enfoque biomédico; 2.6 Enfoque conductual y enfoque cognitivo; 2.7 Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento; 2.8 como enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?; 2.9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto; 2.10 Que es el estrés?; 2.11 Moderadores de la experiencia del estrés***

***Parcial: Parcial 2.***

***Nombre de la Materia: Psicología y salud.***

***Nombre del profesor: Liliana Villegas.***

***Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.***

***Cuatrimestre: Primer cuatrimestre.***

*Lugar y Fecha de elaboración*

 **Lectura. UNIDAD** II: **FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.**

**2.1 Ansiedad y estrés**

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

**El hábito se refiere a modos de conducta directamente enraizados en lo observable. Un nivel superior de abstracción es el concepto de rasgo.**

**Conceptos (rasgo y estado) son interdependientes**

**Unidad II. Factores psicológicos de riesgo.**

**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**

**2.2 Ansiedad y personalidad**

**En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.**

**Allport (1937), quien definió los estados como “situaciones temporales de la mente y el ánimo”**

**Lectura.**

**Psicopatología, técnicas de modificación de conducta, psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal**

**2.6**

**Enfoque conductual y Enfoque cognitivo**

**H.J. Eysenck (1957**) **serie de hábitos desadaptativos condicionados, formulaciones del comportamiento anormal realizadas desde el enfoque conductual**

**2.3**

**Teorías de Cattell, Eysenck**

**2.4**

**Neuroticismo y ansiedad**

**2.7**

**Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento**

**1908 Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de “u” invertida**

**La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos** **autodespreciativos y rumiativos.**

**Término neurótico**

**2.8**

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

**Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates también determinadas en la actualidad como alteraciones psicopatológicas**

**2.5**

**Enfoque biomédico**

**La relajación produce efectos fisiológicos beneficiositos, pues reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, la transpiración y la frecuencia respiratoria.**

**Estos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo**

**Como manejar el estrés:**

**1. Establezca propiedades**

**2. Manténgase en contacto con personas**

**3. Evite pensar obsesivamente en los problemas.**

**Estos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.**

**2.9.**

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

**Una clasificación de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realiza según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés.**

**2.10**

**¿Qué es el estrés?**

**Tipos de estrés:**

**1. Estrés agudo. Es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás.**

**2. Estrés agudo episódico**

**2.11**

**Moderadores de la experiencia del estrés.**

**Bowlby (1985), aplica a la medicina psicosomática como modelo biopsicosocial del desarrollo de la salud.**

**BIBLIOGRAFIA:**

* **Recuperado el 15 de octubre del 2022 de Antología UDS. Psicología y salud. Primer cuatrimestre.**
* **R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud.**

