

## UNIDAD 2

### FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

#### 2.1 ANCIEDAD Y ESTRES

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.

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.

#### 2.2 ANCIEDAD Y PERSONALIDAD

Uno de los más comunes es la preocupación excesiva e intrusiva que interrumpe el desempeño de las actividades diarias. Otras señales incluyen agitación, intranquilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, músculos tensos y dificultad para dormir.

#### 2.3 TEORIA DE CATTEL, EYSENCK

fue un psicólogo inglés que alcanzó la fama a causa de sus investigaciones psicométricas sobre la mente humana, que se centraron particularmente en la personalidad y en la inteligencia. A partir del análisis factorial, en el que fue un pionero, desarrolló dos teorías muy influyentes sobre estos constructos psicológicos.+

Por lo que se basa en un enfoque biopsicosocial en el que estos factores genéticos y ambientales determinan la conducta

#### 2.4 NEUROTISISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo o inestabilidad emocional es un rasgo psicológico relativamente estable y que define una parte de la personalidad,

el cual conlleva, para quien puntúa alto en este rasgo: inestabilidad e inseguridad emocional, tasas elevadas de ansiedad, estado continuo de preocupación y tensión, con tendencia a la culpabilidad y generalmente unido a sintomatología psicósomática

#### 2.5 ENFOQUE BIOMEDICO

El modelo biomédico es un paradigma de las ciencias de la salud que aborda la enfermedad como un problema estrictamente biológico, es decir, limita su causalidad a una cuestión fisicoquímica

#### 2.6 ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El conductismo se basa en el empleo de procedimientos estrictamente experimentales para estudiar el comportamiento observable, es decir, la conducta, teniendo en cuenta como variables el conjunto de estímulos y repuestas que conforman el entorno

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

## UNIDAD 2

## FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

### 2.7 TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

.Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad.

### 2.8 COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVA?

se usan técnicas empleadas con mas frecuencia y de mayor eficacia para dar educación al tratamiento

### 2.9 REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVECION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AOTESTIMA

La reestructuración cognitiva se encuentra entre las técnicas psicoterapéuticas más factibles y funcionales en la corriente psicológica cognitivo-conductual, no se trata simplemente de moldear un patrón que ha estado por años en el individuo, sino que, antes de empezar a moldear dichos patrones, se deben de identificar y reconocer.

el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; la importancia del autoconcepto se enfoca básicamente en su relación que conlleva hacia la construcción de la personalidad, pues se encuentra ligado con la competencia social, influyendo en cómo se siente la persona, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, en sí, su comportamiento en general

### 2.10 QUE ES EL ESTRES?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

### 2.11 MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

. todos los factores que median la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona (como los sucesos vitales) y sus consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida

# UDS

## Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** *Jennifer Montellano Cama Sánchez.*

**Nombre del tema:** *factores psicologuico de riesgo*

**Parcial:** *2do*

**Nombre de la Matera:***psicologuia y salud*

**Nombre del profesor:** *liliana villegas lopez*

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

**Cuatrimestre:** *primero.*