



Nombre del Alumno: Joana lizeth Giménez Juárez

Nombre del tema: factores psicológicos de riesgo

Parcial :segundo parcial

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: I mer cuatrimestre

PICHUCALCO CHIAPAS A 16 OCTUBRE DEL 2022

CUADRO SINOPTICO

FACTORES PSICOLOGICOS 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.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La personalidad es el patrón de pensamientos, sentimientos y conductas que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida a través de diferentes situaciones. La personalidad es estable en el tiempo y en las situaciones, esto implica que tendemos a comportarnos de forma similar en diferentes contextos y en diferentes momentos de la vida.

TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK

Se basan en las correlaciones entre las puntuaciones de los cuestionarios de personas con diferente grado de similitud genética y ambiental. En función de su contenido, los rasgos se pueden dividir en rasgos de capacidad o aptitudinales, de personalidad o temperamentales y rasgos dinámicos.

NEUROTICISMO Y ANCIEDAD

El neuroticismo o inestabilidad emocional, como rasgo psicológico relativamente estable, es la tendencia a experimentar emociones negativas como tristeza o ansiedad, así como cambios de humor y pensamientos irracionales

ENFOQUE BIOMEDICO

El Modelo Biomédico tiene sus bases en el pensamiento racionalista cartesiano y de la física newtoniana, divide la naturaleza humana en cuerpo y mente y, el cuerpo es considerado como una estructura biológica

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

Enfoque de la Psicología que entiende que el ser humano actúa (emite conductas) en función de cómo piensa y por tanto se centra en cambiar la forma de pensar (sus cogniciones) para entender de forma diferente sus problemáticas y realizar cambios y mejoras.

FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

TEORIA 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

COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

Vivir en primera persona una crisis de ansiedad o pánico, es una de las experiencias más desagradables que se pueden sufrir, así que es interesante conocer qué se puede hacer y como controlar un ataque de ansiedad propio, o a la hora de ayudar a alguien a superarlo.

RESTAURACION COGNITIVA INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

No es innato: el autoconcepto se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. ...

Es un todo organizado: el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de sí mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.

QUE ES EL ESTRÉS

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

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Los factores moderadores son 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.