



*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.