



Nombre del Alumno: José Carlos Cerino H.

Nombre del tema: **2.1.** Ansiedad y estrés; **2.2.** Ansiedad y personalidad; **2.3.** Teorías de Cattell, 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.

Lectura.

UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

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.

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

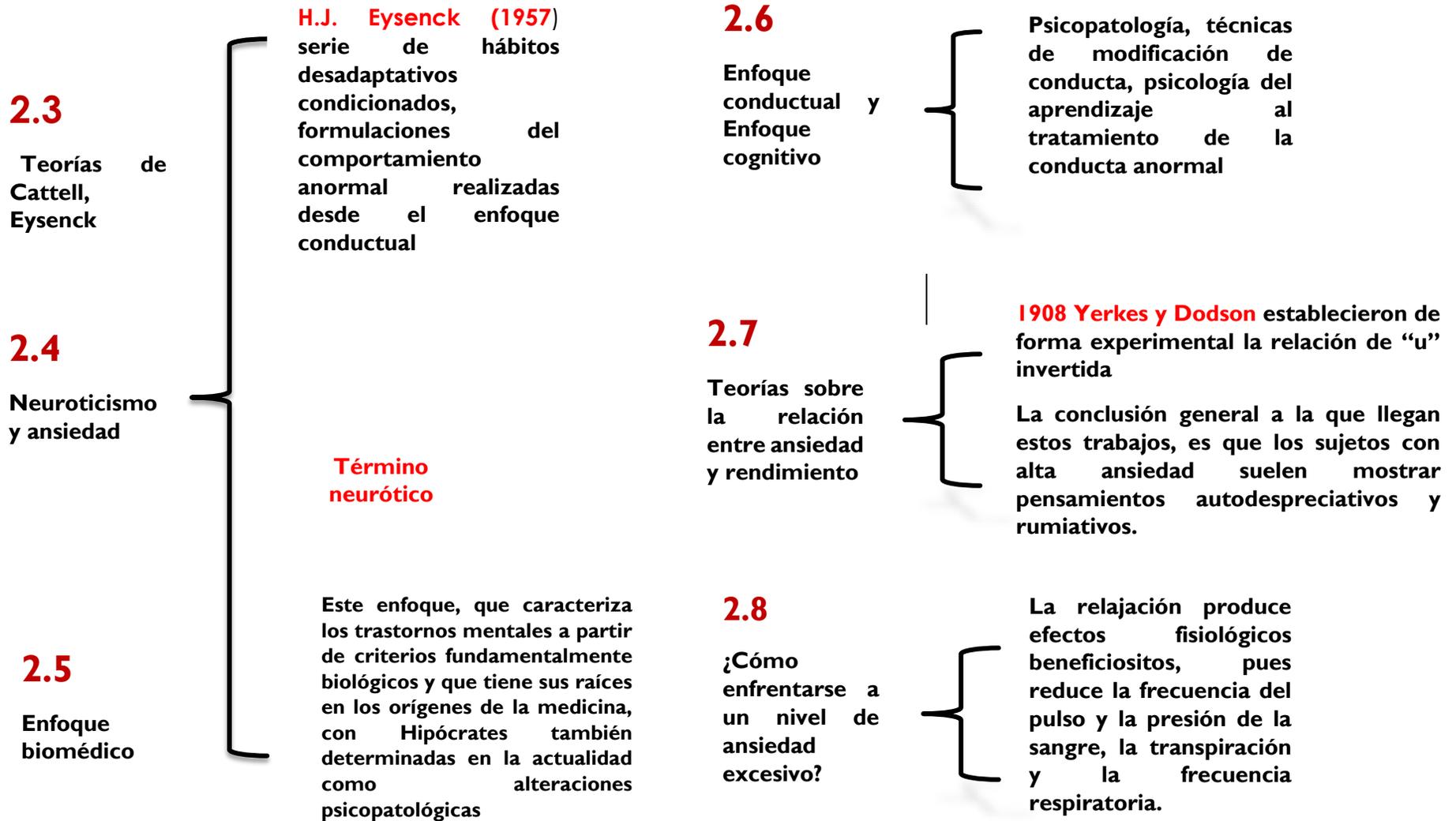
Conceptos (**rasgo y estado**) son interdependientes

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

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

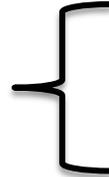
Allport (1937), quien definió los estados como "situaciones temporales de la mente y el ánimo"

Lectura.



2.9.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima.



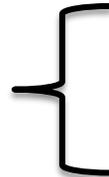
Una clasificación de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realiza según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés.



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

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



Como manejar el estrés:

1. Establezca propiedades
2. Manténgase en contacto con personas
3. Evite pensar obsesivamente en los problemas.

2.11

Moderadores de la experiencia del estrés.



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



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.