



*Nombre del Alumno: miguel ángel López camas*  
*Nombre del tema: factores psicológicos de riesgos*  
*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*

## ***CUADRO SINOPTICO***

**PICHUCALCO CHIAPAS A 16 DE OCTUBRE DEL 2022**

## FACTORES PSICOLOGICO DE RIESGO

### ANSIEDAD Y ESTRES

1.preocuparse demasiado por las cosas diarias;

2.Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo;

### ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

Se considera que la personalidad, sobre la base de unos fundamentos biológicos, se modela con el paso del tiempo a partir de las experiencias vividas.

### TEORIA DE CATTELL,EYSENCK

Se trata de una teoría biologicista que pretende analizar la personalidad de las personas, en la que tiene más influencia la biología que los aspectos sociales del ser humano.

### 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

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 CONDUCTAL Y ENFOQUE COGNITIVO

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 mejorías

**FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO**

**TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE LA ENSIEDAD Y RENDIMIENTO**

La ansiedad por rendimiento es la ansiedad que se experimenta cuando nos enfrentamos a una situación ante la cual creemos que no tiene los recursos necesarios para superarla: exámenes, hablar en público, realizar una entrevista de trabajo, etc.

**COMO ENFRENTARCE A UN NIVEL DE ENSIEDAD EXCESIVO**

Cuando empiezas a sentir la ansiedad, el cuerpo se tensa de forma natural, creando presión en los grupos musculares más amplios. El estrés y la ansiedad crónicos suelen exacerbar esta tensión,

**REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA**

La reestructuración cognitiva es una técnica de terapia psicológica, enfocada en moldear y cambiar el pensamiento negativo, o aquellos patrones de pensamiento que son nocivos para el paciente y que, a su vez, deterioran su calidad de vida y la manera en la que este percibe las cosas que suceden a su alrededor.

**QUE ES 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. ¿Qué es la ansiedad?

**MODERADORES DE 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.