



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Lorenzo Antonio Genarez pinto

*Nombre del tema: Factores Psicológicos De
Riesgo*

Parcial: II

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en
Enfermería*

Cuatrimestre: I

Factores psicológicos de riesgo

- 1. Ansiedad
- 2. Estrés
- 3. Personalidad
- 4. Neuroticismo

- 1. es una emoción común y normal frente a situaciones estresantes y de incertidumbre. Manteniéndonos en un estado de alerta, la ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo.
- 2. estado de tensión física y emocional originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Se trata de un estado de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos.
- 3. es la diferencia individual que distingue una persona de otra. La personalidad es el término que describe y permite dar una explicación teórica del conjunto de peculiaridades que posee un individuo que lo caracteriza y lo diferencia de los otros.
- 4. 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

Teorías de personalidad

Teorías de Cattell
Raymond Cattell (1905-1998)

Teoría de Eysenck
H. J. Eysenck (1964)

la personalidad como el conjunto de aquellos elementos que nos permiten comprender y anticipar las formas en las que las personas actuarán al enfrentarse a situaciones específicas. el cual hace referencia a características y tendencias relativamente permanentes en el comportamiento.

el cual explica por qué cada persona tiene su propia personalidad, afirma que existen 3 grandes dimensiones de rasgos que pronostican el nivel biopsicosocial, y son suficientes para formular predicciones fisiológicas, psicológicas y sociales.

Enfoque biomédico

Define la salud como la ausencia de enfermedad en los pacientes. El individuo no tiene responsabilidad sobre la enfermedad, únicamente es la víctima de fuerzas ajenas a el que producen cambios en su organismo.

Se caracteriza

Se centra en los aspectos físicos y químicos de la salud.

Se ocupa, sobre todo, de curar la enfermedad, ya que concibe la salud como la ausencia de enfermedad.

Enfoque conductual o Enfoque cognitivo

Se centra en la conducta observable de acuerdo se aprecia un cambio de conducta en que la persona responde ante una situación en particular

Investiga como:

explican el aprendizaje, tanto de comportamientos deseables como perjudiciales. El qué aprendemos, es algo que depende de la constitución genética y, fundamentalmente, de las experiencias de vida particular e intransferible de cada persona.

Teorías sobre la relación 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. Los muy ansiosos tienen dificultades para poner atención, se distraen con facilidad.

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Siguiendo los estos pasos: Comienza por tener una mentalidad enfocada en el "crecimiento", Detecta qué te hace sentir la ansiedad., Respira. Respira lentamente unas pocas veces, Explícate a ti mismo lo que hará y por último Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca. Lo que te ayudará a manejar la ansiedad es enfrentarla.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

es utilizada principalmente para identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo. consiste en la discusión de los pensamientos automáticos negativos que se producen en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional

¿Qué es el estrés?

reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.

Moderadores de la experiencia del estrés

Modifican la forma en que se experimenta el estrés y los efectos que este tiene.

Esfuerzo de afrontamiento soluciona problemas y regula las emociones.