



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas

Nombre del tema: Factores Psicológicos de Riesgo

Parcial 2

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre I

UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Ansiedad y estrés

- La **ansiedad** es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.
- Existen **diferentes** tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias.
- Diferentes situaciones provocan diferentes grados de ansiedad.

Ansiedad y personalidad

- **Spielberg** 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
- la **personalidad** se denomina en rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

Teorías de Cattell, Eysenck

- **Cattell**, la intensidad de la ansiedad de un individuo en un momento dado depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad
- **Eysenck**, la introversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, la base neurocitismo esta en el cerebro vicalsal o sistema limbico

Neuroticismo y ansiedad

- **Neuroticismo** en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos
- El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia accentuada a la rumiación y a la "preocupación"

Enfoque biomédico

- 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 cuyos elementos funcionan de acuerdo a leyes de la física clásica

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

- La **principal objeción** que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas, la participación de variables no observables directamente, como pueden ser las de tipo cognitivo, para optimizar la explicación del comportamiento anormal y mejorar la intervención sobre el mismo.

UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

- La ley de Yerkes y Dodson dice que el rendimiento mejora cuando las personas alcanzan el grado óptimo de activación arousal, pero tiende a decaer cuando lo superan.

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

- Para tratar la **ansiedad generalizada**, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales
- La **farmacoterapia** con antidepresivos o benzodiazepinas es más fácil de administrar y de seguir, pero tiene más efectos secundarios y produce más abandonos
- Los **tratamientos para el trastorno de pánico** con mayor evidencia de eficacia son el paquete propuesto por Barlow y el programa de terapia cognitiva de Clark.

UNIDAD II: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Reestructuración cognitiva

- En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

Reestructuración cognitiva

- La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autoevaluación. Si se han experimentado muestras de falta de aprecio, de desconfianza, los mensajes devaluativos pueden llegar a interiorizarse y hacerse propios, es decir, se incorporan al autoconcepto como creencias.

¿Qué es el estrés?

- Se define como la 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 exceso de estrés puede provocarnos: trastornos coronarios, respiratorios, inmunológicos, sexuales, endocrinos, metabólicos, gastrointestinales, dermatológicos, musculares

Moderadores de la experiencia del estrés

- Esta sección tomamos como marco de referencia una clasificación de los factores del estrés realizada según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés.
- El apoyo social Los roles que juega el apoyo social como amortiguador del impacto del estrés y como variable asociada con la salud son cuestiones ampliamente estudiadas desde varios años atrás particularmente en relación con algunas enfermedades, tales como los trastornos cardiovasculares

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>