



Mi Universidad

Nombre del Alumno: DENSEE LINETH BAUTISTA PERALTA.

Nombre del tema: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

Parcial: 2DO.

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD.

Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ.

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.

Cuatrimestre: 1ER CUATRIESTRE.

Cuadro Sinóptico

UNIDAD 2

Factores psicológicos de riesgo

2.1 ANSIEDAD Y ESTRÉS

- El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.
- La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede ser una reacción normal al estrés. Puede hacer que uno sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones.

2.2 ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

- La ansiedad es una característica de la personalidad relativamente estable (a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones). El rasgo de ansiedad hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad. Tanto la ansiedad como la personalidad son conceptos interdependientes.

2.3 TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

- Los análisis factoriales que encontraron los más importantes, como la neuroticismo y extroversión.
- La ansiedad que dilucida si contenía un carácter unidimensional o multidimensional.

2.4 NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

- El neuroticismo es lo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos. se trata de altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad y preocupación.
- La ansiedad es parte de este por lo tanto se considera como un comportamiento en el neuroticismo.

2.5 ENFOQUE BIOMÉDICO

- Es el caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tienen sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo XIX, como la relación entre la sífilis y determinadas alteraciones psicopatológicas, y que ya en nuestro siglo se consolidó gracias a la investigación y las aplicaciones de la psicofarmacología.

2.6 ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

- El enfoque conductual son las técnicas de modificación de conducta, en particular, como área de aplicación de los principios de la psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal, constituye al enfoque conductual de los trastornos mentales (trastornos de conducta, en la terminología propia de este enfoque.
- La preocupación es una conducta cognitiva, donde gran parte de los modelos de Trastornos mentales elaborados desde este enfoque están basados en analogía mente-ordenador. La mente es entendida como un sistema de procesamiento de información que como los ordenadores, recibe, selecciona, transforma, almacena y recupera datos.

Factores psicológicos de riesgo

2.7 TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

- Hay evidencia que respalda la idea de que los efectos perjudiciales de ansiedad sobre el rendimiento se deben fundamentalmente a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad, que lleva a actividades de procesamiento irrelevantes. La conclusión general a la que llegan esos trabajos es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución centrándose más en sí mismos que en la tarea, situaciones que es activada por la presión que la propia situación genera.

2.8 ¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

- Se usan técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia para dar educación sobre el trastorno, una respiración controlada, reestructuración cognitiva, etc. Para que el individuo pueda conocer y enfrentar dicho nivel de ansiedad.

2.9 REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

- Se explica cómo 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 proyecciones específicas para poder cuestionarlas.
- El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, mientras que la autoestima es un componente del autoconcepto que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento es el grado en que se valora la propia identidad con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella.

2.10 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

2.11 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.