



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LOPEZ ORDOÑEZ*

*NOMBRE DEL TEMA: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO*

*PARCIAL: 2*

*NOMBRE DE LA MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD*

*NOMBRE DEL PROFESOR: LILIANA VILLEGAS LOPEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA*

*CUATRIMESTRE: 1*

## ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Cuando se presenta en niveles moderados, facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público. En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.

### Enfermedades ocasionadas por la ansiedad y estrés.

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardiaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema

### Como podemos manejar la ansiedad y el estrés.

1. Establezca propiedades.
2. Manténgase en contacto con personas que puedan proporcionar apoyo emocional y.
3. Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta como leer, hacer yoga o jardinería.
4. Evite pensar obsesivamente en los problemas.

## ANSIEDAD Y PERSONALIDAD.

En psicología de la personalidad se denomina rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que tiene tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y diversas situaciones (consistencia).

La persona con extroversión tiene a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días.

Spielberg describe el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción del sistema nervioso autónomo.

### Como afecta la ansiedad en la conducta.

Cambiar conductas y comportamientos relacionados con la ansiedad. La ansiedad nos nos afecta en lo que hacemos. La gente que sufre ansiedad a menudo evita cosas, por ejemplo salir solos o hablar con la gente.

La definición de personalidad puede estar sujeto a diferentes propuestas, pero lo que subyace a las diversas concepciones es la referencia a aspectos relativamente estables a la conducta.

## TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK.

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son, sin duda R.B. cattell y H.J. eysenck. El objetivo inicial de las investigaciones de cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o al, contrario, multidimensional.

Ente 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos.

**Cattell.** Apunta hacia la existencia de un único factor emocional.

**Eysenck.** La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad.

**Cattell.** La intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado (estado de ansiedad) depende interacción entre el grado de estrés presenta en la situación y la susceptibilidad del individuo a la ansiedad.

La base biológica del neurotismo está en el cerebro visceral o sistema límbico (hipocampo, amígdala, cíngulo e hipotálamo).

**NEUROTISMO Y ANSIEDAD.**

Neuroticismo en término amplio y antiguo que alguna aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres de inmediato al médico para destacar que no sea mortal, a menudo estarás acostumbrado a ser acusado de “neurótico”. Ahora, debes de estar de enhorabuena ya que, según un estudio reciente de psychological science, este rasgo de personalidad podría salvarte de una muerte prematura.

**Reacciones neuróticas.**

- Tristeza
- Falta de interés
- Problemas en sus reacciones personales.

**Como calmar la ansiedad.**

1. Ejercicios de respiración. Los ejercicios de respiración lentos, constantes y enfocados son una gran manera de reducir la ansiedad y el estrés.
2. Visualizar
3. Distraerse en actividades
4. Distraerse con emociones opuesta

**ENFOQUE BIOMÉDICO**

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentales biológicas y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo xlx, como la relación existente entre la sífilis y determinadas alteraciones psicopatológicas, y ya en nuestro siglo se consolidó gracias a la investigación y las aplicaciones de la psicofarmacología.

**Porque se produce la neurosis.**

- Factores genéticos
- Predisposición a padecerla
- Factores sociales
- Contaminación
- Ruidos estrés

Los diferentes tipos de enfermedades pueden ser clasificados.

- Virus
- Infecciosa
- Sistémica
- Traumática

El modelo biomédico actual en psicopatología tienes sus premoniciones en griesinger, Wernicke, flechig, kalbhaum, Morel y muchos otros autores que consideran en la premisa de que los trastornos mentales deben ser consideradas como una enfermedad.

Las relaciones de causa-efecto no van sólo desde el nivel biológico hacia el nivel psicológico, puesto que las variables psicológicas (hábitos, cogniciones).

Otro problema asociado con este enfoque es el tipo de paradigmas que se utilizan preferentemente.

**ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO.**

El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha proporcionado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigaciones e intervención, entre ellas la psicopatología.

La principal objeción que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar.

La problemática del conductismo se limita al comportamiento, desatendiéndose de la mente.

Las técnicas de modificación de conducta, en partículas, como área de aplicación de los principios de la psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal.

La ansiedad patológica consistiría en un funcionamiento exagerado de este mecanismo, que genera una inhibición desproporcionada de la respuesta ante situaciones en las que no necesario tal grado de inhibición.

Es posible identificar la preocupación con una conducta cognitiva evitativa de tipo lingüístico.

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO.

En 1908 Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "u" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que este era mayor cuando aquel descendía.

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos.

Este modelo explicativo señala básicamente que dicho deterioro se produce por la interferencia en el momento de la recuperación del material aprendido.

Después de un largo periodo de casi 50 años, Sarason y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.

A partir de los años sesenta se inicia una serie de investigaciones encaminadas a delimitar cuáles son los componentes de la ansiedad de prueba y cómo influyen en el rendimiento.

Por último, los estudios más recientes basados en los modelos del procesamiento de la información parecen indicar que el deterioro del rendimiento de las

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva.

La relajación produce efectos fisiológicos beneficiosos, pues reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, la transpiración y la frecuencia respiratoria.

Orientación psicológica:

1. Deja de informarte
2. Has de ocuparte, no preocuparte
3. Haz ejercicio físico
4. Practicas técnicas de relajación
5. Cuida el sueño

Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentra el obsesivo compulsivo (toc).

El trastorno de ansiedad más grave cuando no se puede controlar la preocupación.

Si el estado de ansiedad se agrava se puede sufrir una crisis de angustia, en la que los síntomas se exceptúan, llegando incluso a pensar que se va a morir.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima.

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.

La autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos efectivos relacionados con el objeto de conocimiento.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autodevaluación.

Autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.

Algunas frases constructivas, que cambian estereotipos de pensamiento, pueden ser incluidas en el vocabulario.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Desde la múltiple disciplina que aborda la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teorías diferentes que propusieron otras tantas concepciones y definiciones. Así, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto que las orientaciones psicológicas y sociales hincapié en el estímulo y la situación generadora de estrés, focalizándose en el agente externo.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS.

Para abordar esta sección tomamos como marco de referencia una clasificación de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realiza según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés. De acuerdo con ella, se definen tres tipos de factores, a saber: factores internos de estrés-. Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés.

Partes del cuerpo que afecta el estrés:

- Músculos
- La tensión muscular “dolor de cabeza”
- Dolor de espalda

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

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

En este sentido, Chesney (1998) afirma que el aislamiento social incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular a través del estado de ánimo depresivo y las conductas en torno de la salud.

Como manejar el estrés:

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

También se ha mejorado la confiabilidad de los instrumentos de evaluación, obteniéndose datos de utilidad sobre las relaciones casuales entre el estrés y los problemas de salud.

Están constituidos por variables del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta del estrés.

Bowlby (1985), aplica a la medicina psicosomática como modelo biopsicosocial del desarrollo de la salud.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Anderson, 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 lopez (comp): psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, unison, 90 &-102.