



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfín*

*Nombre del tema: Unidad 2. Factores psicológicos de riesgo*

*Parcial: 2° Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología I*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1° Cuatrimestre*

## 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.

### Problemas ocasionados por a ansiedad y estrés:

Presión arterial alta, insuficiencia cardiaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel como acné o eczema.

### Tipos de estrés.

- Estrés agudo
- Estrés crónico
- Estrés agudo episódico
- Agentes psicológicos.
- Agentes ambientales.

### Como manejar la ansiedad y el estrés.

- Establezca prioridades.
- Manténgase en contacto con personas que puedan proporcionar apoyo emocional.
- Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta como leer, hacer yoga o jardinería.
- 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).

**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 afecta en lo que hacemos. La gente que sufre ansiedad a menudo evita cosas, por ejemplo salir solos o hablar con la gente.

### 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.

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

**Eysenck.** La extroversión se caracteriza por rasgos como sociabilidad, búsqueda de animación, espontaneidad, tendencia al riesgo, impulsividad. La base biológica del neurótomo 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". este rasgo de personalidad podría salvarte de una muerte prematura.

**Reacciones neuróticas.**  
Tristeza, Falta de interés, Problemas en sus reacciones personales.

**Porque se produce la neurosis.**

Factores genéticos, Predisposición a padecerla, Factores sociales, Contaminación, Ruidos estrés.

**Como calmar la ansiedad.**

- Ejercicios de respiración. Los ejercicios de respiración lentos, constantes y enfocados son una gran manera de reducir la ansiedad y el estrés.
- Visualizar
- Distraerse en actividades
- 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 XIX, 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.

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.

**Tipos de enfermedades pueden ser clasificados.**

- Virus
- Infecciosa
- Sistémica
- Traumática

**ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO**

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

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.

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.

**¿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.

Si el estado de ansiedad se agrava se puede sufrir una crisis de angustia, en la que los síntomas se exacerban, llegando incluso a pensar que se va a morir. Por eso te debes orientarte haciendo:

- Has de ocuparte, no preocuparte
- Haz ejercicio físico
- Practica técnicas de relajación
- Cuida el sueño

**REESTRUCCIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.**

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.

Autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar): la autodevaluación. Algunas frases constructivas, que cambian estereotipos de pensamiento, pueden ser incluidas en el vocabulario.

**¿QUÉ ES EL ESTRÉS?**

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.

Lugares donde afecta el estrés:

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

El estrés se maneja:

- Establezca propiedades
- Manténgase en contacto con personas
- Evite pensar obsesivamente en los problemas.

**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.

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.

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.