



Nombre del Alumno: Cruz Mendez Yureni Vanessa

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología

Nombre del profesor: Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: LEN

Cuatrimestre: 1

Factores psicológicos de riesgo

Ansiedad excesiva

Definición

Trastornos de ansiedad más difíciles

¿Cómo tratarlas?

A través de técnicas y procedimientos cognitivos y conductuales

Activación fisiológica

Relajación

Ausencia de tensión o activación en el estado de un organismo, se manifiesta de 3 niveles

Fisiológico

Conductual

Subjetivo

Cambios somáticos, viscerales y corticales

Actos externos, directamente observables del organismo

La experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo del sujeto

Neuroticismo y ansiedad

Definición

Inestabilidad emocional

Características

- Altos niveles de angustia
- Inseguridad
- Preocupación de eventos (pasados, presentes, futuros)
- Síntomas somáticos

Ventajas

- Mayor creatividad
- Procesamiento cognitivo rápido
- Mayor motivación
- Niveles altos de autofocalización

Ansiedad

¿Qué es?

Sensación experimentada por todos, en mayor y menor medida

Ventaja

- Facilita el rendimiento
- Incrementa motivación para actuar
- Valentía
- Mantiene alerta

Desventaja

En un nivel exagerado ocurre todo lo contrario. Y en un grado mayor surge:

Trastorno mental

Síndrome psicológico asociado a un malestar o riesgo aumentado de morir o de sufrir dolor, discapacidad o pérdida de libertad.

Ansiedad y personalidad

Definición

Rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

Rasgo de ansiedad

Constituiría una predisposición por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales y

Externo

Estresores

Interno

Pensamiento, sentimientos o necesidades biológicas

Spielberger

Estado emocional transitorio por una percepción de sentimientos caracterizado por sentimientos de terror.

Mecanismo fundamental

Valoración cognitiva de amenaza que realiza la persona a cerca de los estímulos

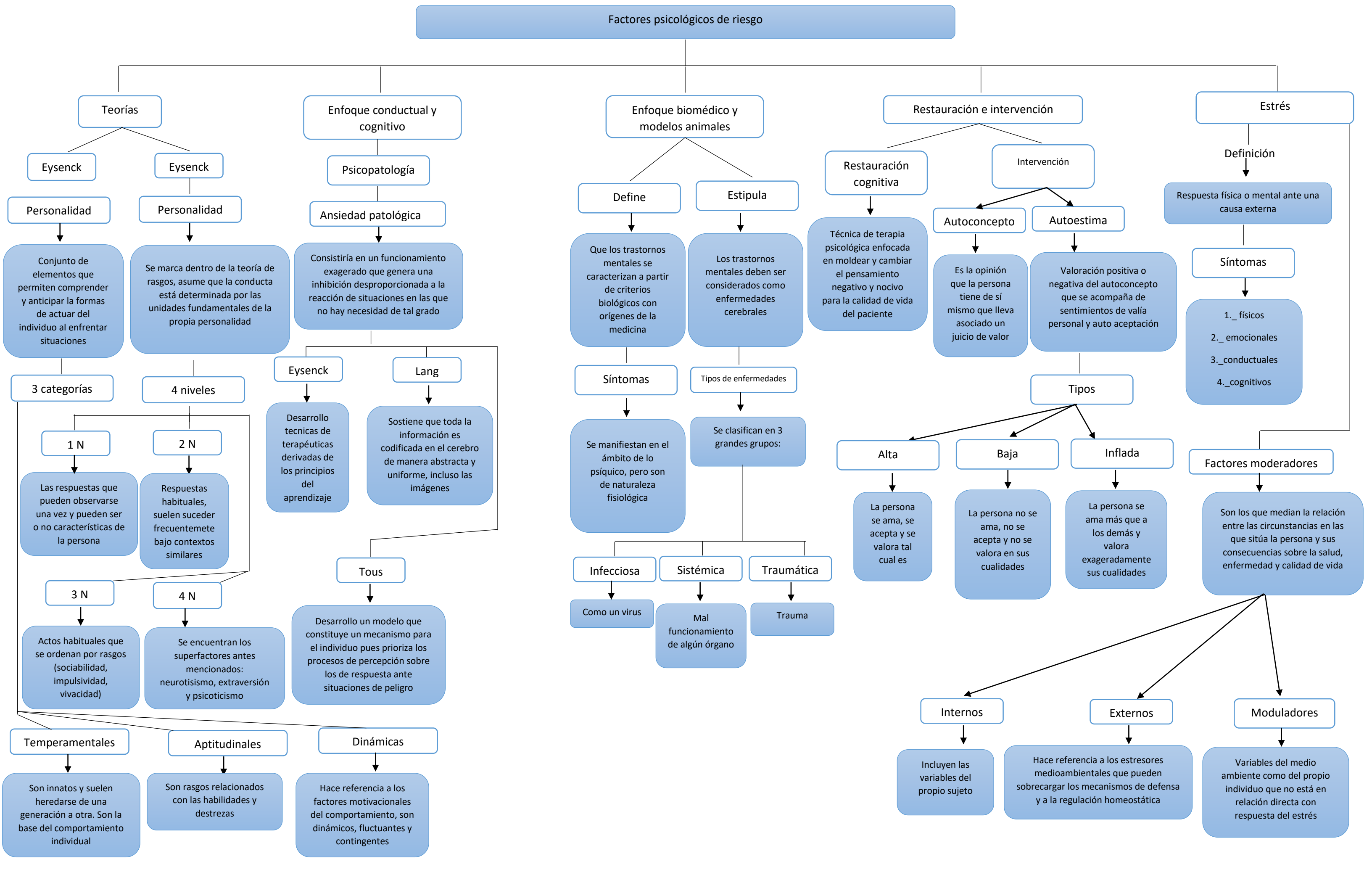
Ansiedad y rendimiento

Definición

Se experimenta ante una situación que creemos no poder realizar o superar

Causas

Toda demanda de ambiente que crea un estado de tensión o amenaza y que requiere de cambio o adaptación



Conclusión

El día de hoy he realizado un mapa conceptual acerca de todos los factores psicológicos de riesgo, en este me refiero y hablo acerca de lo que es específicamente de la ansiedad, el estrés, sus relaciones en el ámbito médico así como sus relaciones y consecuencias que conlleva.

Hablar de este tema es algo muy extenso y grande, específicamente hablando del gran riesgo que conlleva. Hable y entendí algo esencial que es acerca de la ansiedad, de sus factores de riesgo, comprendí algo muy importante que es, que esta tiene su ventaja en cierto punto siempre y cuando no se encuentre de forma muy avanzada ya que en dado caso si esto llega a ser así tiene consecuencias muy fatales y desafortunadas y en un dado caso sea extremo es demasiado difícil y peligroso.

Al igual que la ansiedad se encuentra el estrés que es un factor quizá no alarmante pero siempre y cuando tampoco sea algo muy avanzado porque hasta para eso trae grandes consecuencias e inclusive fatales ya que suelen convertirse tanto como la ansiedad y el estrés en casos extremos en enfermedades o trastornos mentales, y como tales consecuentes inclusive hasta llegar a la muerte.

Fuentes bibliográficas:

- 1._ libro (guías de autoayuda para la depresión y los trastornos de ansiedad)
- 2._ <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20respuesta,suceder%20repetidamente%20durante%20mucho%20tiempo.>
- 3._ Antología UDS