



Mapa conceptual

Hugo Leonel Espinosa Hidalgo

Factores psicológicos de riesgo

Parcial 2

Psicología y salud

Luis Ángel Galindo Arguello

Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre I

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Neuroticismo y ansiedad

¿Qué es?

El neuroticismo son rasgos de personalidad y comportamiento

Fue acuñado por William Cullen en el siglo XVIII

Rasgos

Altos niveles de angustia, ansiedad, inseguridad y preocupación

Rumiación (obsesión, dependencia, aprensión a personas)

Ventajas

Mayor creatividad, motivación procesamiento cognitivo más rápido

Teorías de cattell y eysenck

Menciona

Cattell: la ansiedad depende del grado de estrés y rasgo de ansiedad

Por otra parte

Eysenck: en la población combinación existe (extroversión neuroticismo y psicoticismo)

Ansiedad y estrés

¿Qué es?

Es una sensación experimentada

Mediante

Niveles moderados

Ayuda en

Alientar a enfrentarse a una situación

Niveles exagerados

Ocasiona

Impedimento a enfrentarse a la situación

Esta desarrollado por

Tendencias hereditarias

Ansiedad y personalidad

¿Qué es?

Son rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

Se presenta en

Elevada ansiedad rasgo y baja ansiedad rasgo

A su vez

A su vez ambos conceptos (rasgo y estado) son interdependientes

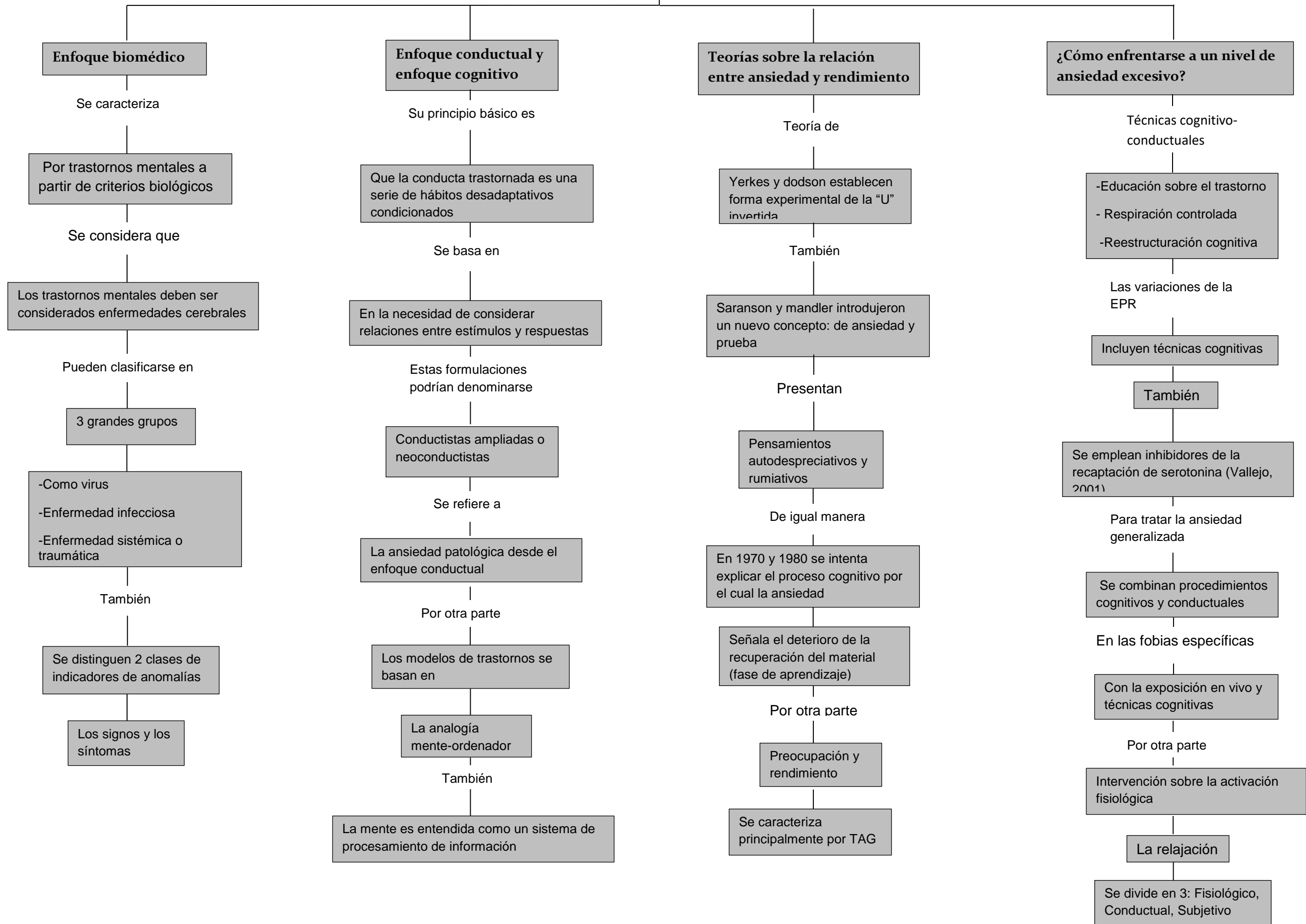
También

Spielberger, describía la ansiedad como un estado emocional transitorio

De igual manera

Allport define los estados como situaciones temporales de la mente y el ánimo

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima

Reestructuración cognitiva

Las técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck

Los errores cognitivos

Personas con ansiedad sufren sobreestimación y predicciones catastróficas

Autoconcepto y autoestima

Es el conocimiento que se tiene de uno mismo

Autoestima

Se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento;

Pensamientos y autoestima

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento

Procedimientos de reestructuración cognitiva

- Detectar los pensamientos de autodevaluación
- Discutir los pensamientos activamente
- Buscar alternativas de pensamiento

¿Qué es el estrés?

Concepto

Es la experiencia emocional acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles

Como el estrés daña la salud

Graves daños emocionales, puede ser extenuante físico o psicológico

Manejo del estrés

Actividad física, horas de sueño completas, acudir con un profesional de la salud mental

Causas

- Presencia de un factor estresante
- Ansiedad

Tipos

- Estrés agudo
- Estrés crónico

Moderadores de la experiencia del estrés

Factores externos de estrés

Estresores medioambientales

Factores moduladores

Constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo

Variables como:

- apoyo social
- manejo de las situaciones adversas como la "resiliencia".

El apoyo social

- Rol de amortiguador del impacto del estrés
- variable asociada con la salud

CONCLUSION

Los temas vistos son de gran interés e importancia ya que se hablan de diversos temas con sus respectivas características y sus conceptos los cuales son necesarios para tomar en cuenta en la vida diaria, en el trabajo, o en el aspecto social ya que cada uno de estos factores antes dicho pueden ocasionar distintos problemas en algunos de ellos los cuales pueden causar secuelas graves o en otras será más leve.

Por otra parte es necesario adquirir este conocimiento es de gran importancia para el ámbito laboral que se desenvolverá más adelante en el cual estos temas se notaran en la vida real en donde será fundamental saber reaccionar en un caso de estos o saberlo tratar como es el caso del estrés y ansiedad en los cuales muchas veces existen casos con niveles exagerados en los cuales estos causa trastornos mentales en algunas ocasiones.

Por otra parte se hace énfasis en toda la unidad en los cuales se mencionan parámetros y el porqué de cada caso en donde distintos autores hacen referencia detalladamente de esos casos haciendo tomar consciencia de esto y saber sus consecuencias las cuales muchas veces pueden ser buenas en su caso ya que otorgan ventajas y por otra parte la mayoría de veces siempre se tendrán consecuencias malas hacia la persona que sufra algún tipo de estos padecimientos

BIBLIOGRAFIA

Antología de la universidad del sureste, psicología y salud, licenciatura en enfermería- factores psicológicos de riesgo. Paginas (38-70)

Sonia V, Mónica A, Juan E, factores de riesgo psicosocial. Paginas (14-16)

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>