



Mi Universidad

Mapa Conceptual.

Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo.

Parcial: 2.

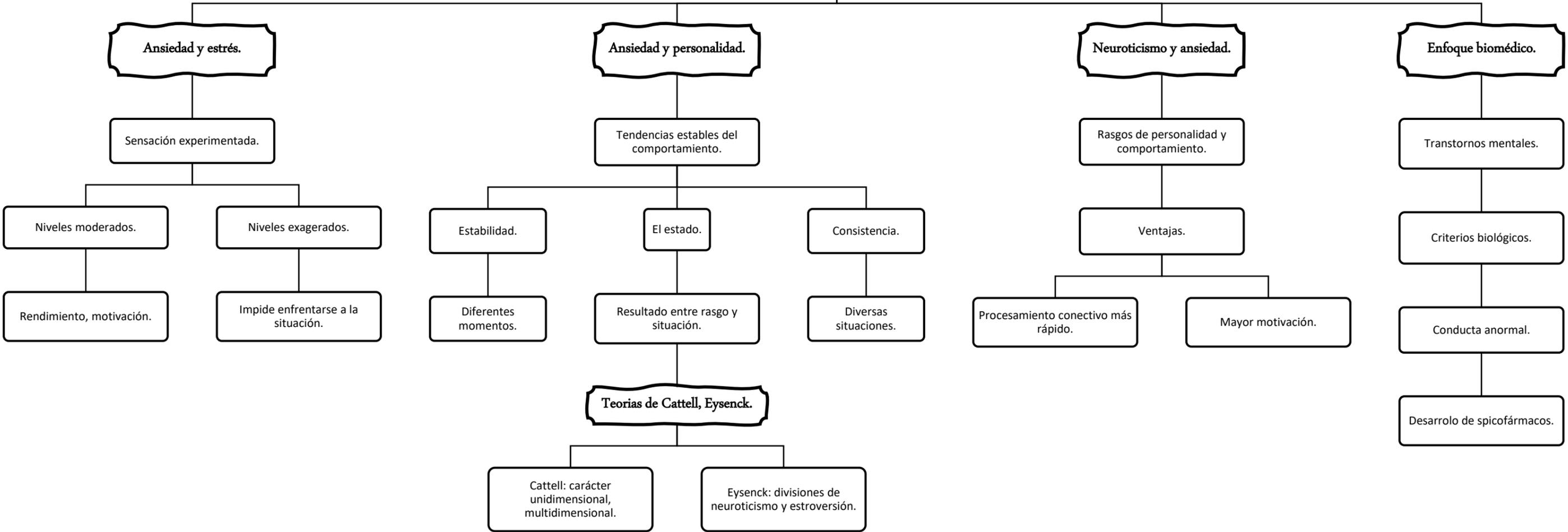
Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: primer I.

Factores Psicológicos de riesgo.



Factores Psicológicos de riesgo.

Enfoque conductual.

Conducta transtornada.

Problemática.

Se limita al comportamiento.

Se desentiende de la mente.

Objetivos fijados

Descripción, predicción y control.

Enfoque cognitivo.

Forma como definimos el aprendizaje.

La preocupación.

Reducción de la activación fisiológica.

Tipo lingüístico

Caracterizado.

Inhivir las actividades imaginarias.

Teorías de la relación.

Ansiedad.

Causante de emoción de repuestas interferentes.

Ansiedad alta.

Pensamientos autodespreciativos.

Centrandose más en sí mismos.

La percepción de amenaza generalizada.

Rendimiento.

Preocupación.

Transtorno de ansiedad generalizada.

Sentirse incapaz de afrontar los eventos amenazantes.

Factores Psicológicos de riesgo.

¿Como enfrentarse a la ansiedad excesivo?

Técnicas cognitivo-conductuales.

Respiración controlada.

Restauración cognitiva.

Los componentes cognitivos.

Preocupaciones.

Pensamientos.

Restauración cognitiva.

Principios de Beck.

Pensamientos negativos.

Autoconcepto.

Conocimiento de ti mismo.

Autoestima.

Componente del autoconcepto.

Los aspectos afectivos.

¿Que es el estrés?

Teoría fisiológica.

Respuesta inespecifica del organismo.

Estrés como estimulo.

Teoría de los sucesos vitales.

Moderadores de la experiencia del estrés.

Factores de estrés.

Externos.

Estresores medioambientales.

El apoyo social.

Amortiguador del impacto del estrés.

Moduladores.

Variables del medio ambiente y del individuo.

Conclusión.

En la realización de este trabajo me puede dar cuenta de lo que es un factor de riesgo en la psicología ya que es un tema bastante amplio, pero con buenos aspectos a cubrir.

Uno de los aspectos mas mencionados y que hace énfasis casi toda la unidad es como la ansiedad tiene diferentes aspectos psicológicos que algunas personas padecen y simplemente no le damos la importancia necesaria que se le debe dar a este gran trastorno psicológico.

Como lo podemos enfrentar y cuales son los otros parámetros que daña o mejora la ansiedad, porque, aunque la mayoría de las cosas si son malas algunas podemos decir que pueden influir a hacer buenas para cada una de las personas.

Sobre todo, esto existen diferentes teorías de diferentes autores con diferentes paradigmas y conceptos que tiene cada uno de ellos, ya solo queda en cual quiere tomar tu como para valorar si esta bien a no, aunque algunas teorías van evolucionando conforme a las anteriores teorías y así hasta llegar a refutar la anterior.

Bibliografía.

- Antología de la universidad del sureste, Psicología y salud, licenciatura de enfermería - Factores Psicológicos de riesgo paginas (38-70).
- Sonia V, Mónica A, Juan E, Factores de riesgo psicosocial- Páginas (14-18).
- <https://www.holmeshr.com/blog/factores-de-riesgo-psicosocial/>.
- <https://www.osalan.euskadi.eus/informacion/psiko-preben-factores-de-riesgo-psicosocial/s94-contpsik/es/>.

