



UDS

Mi Universidad

Mapa conceptual

Alumna: Pérez Hernández Karla Regina

Nombre: factores psicológicos de riesgo

Segundo parcial

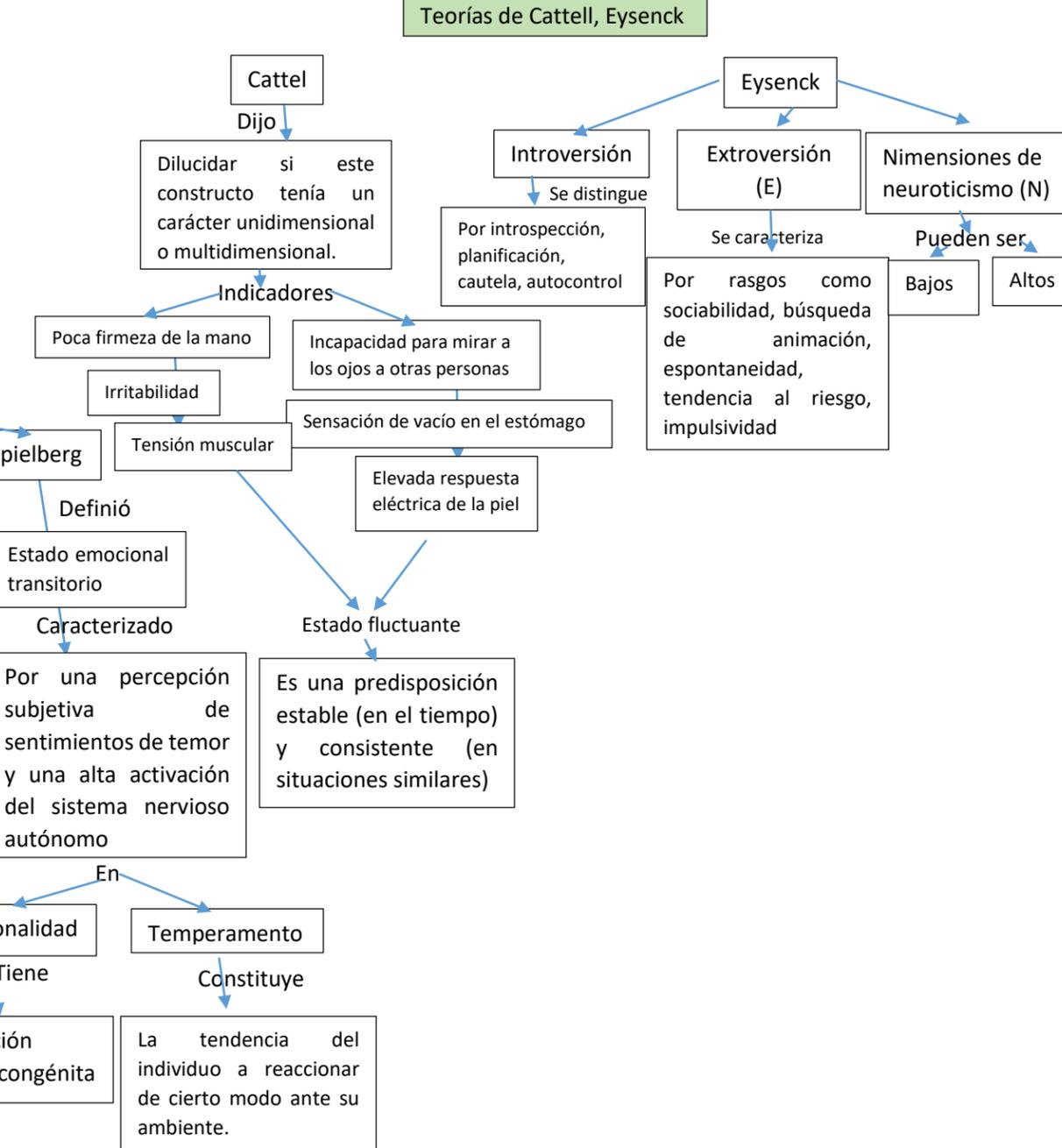
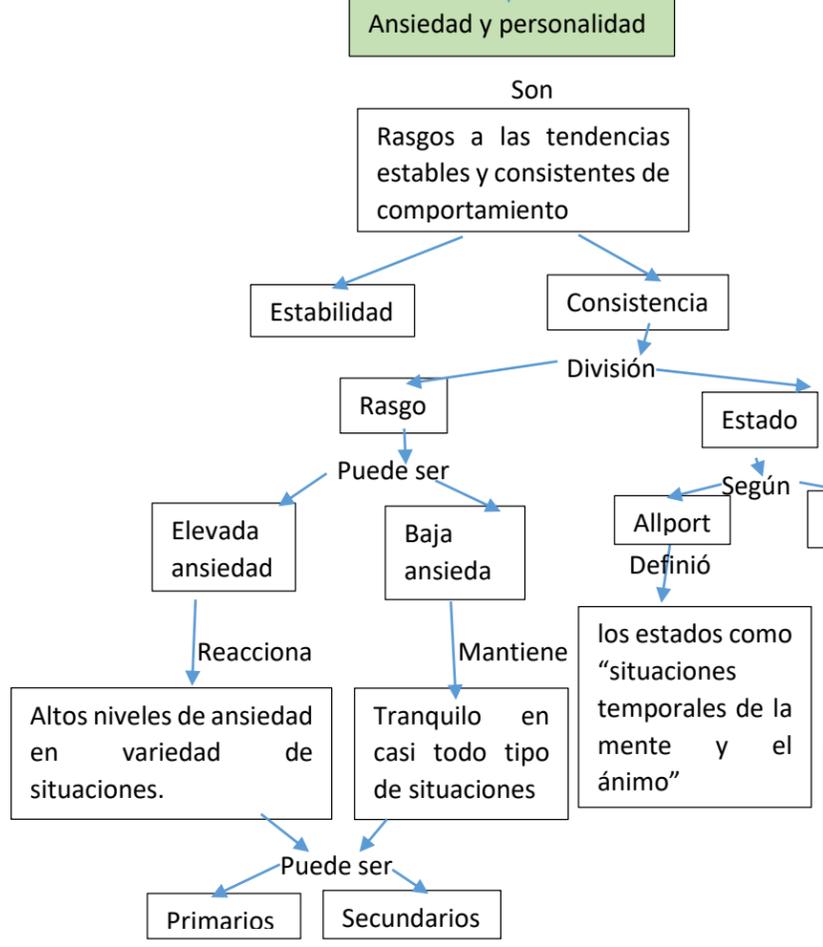
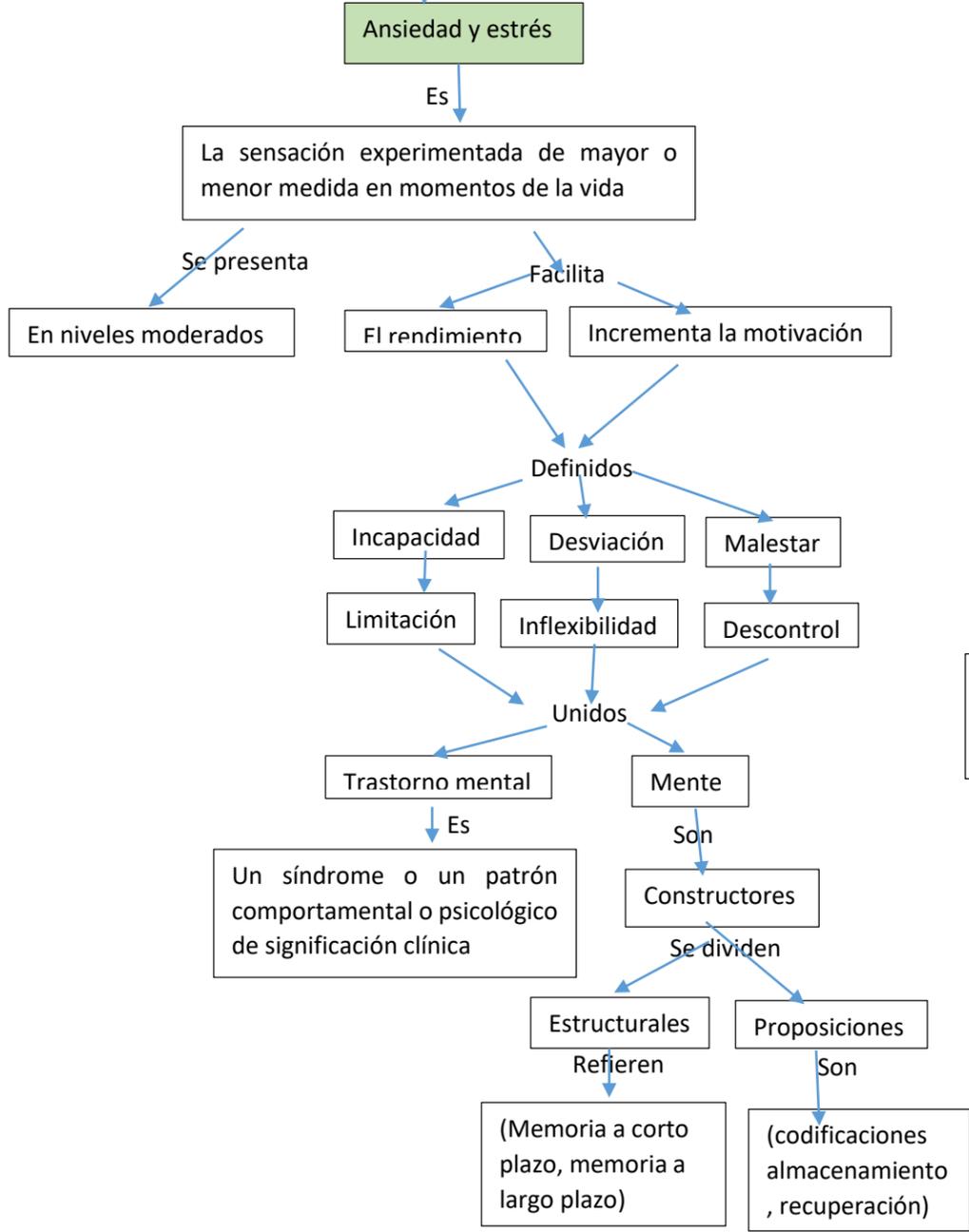
Materia: psicología y salud

Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

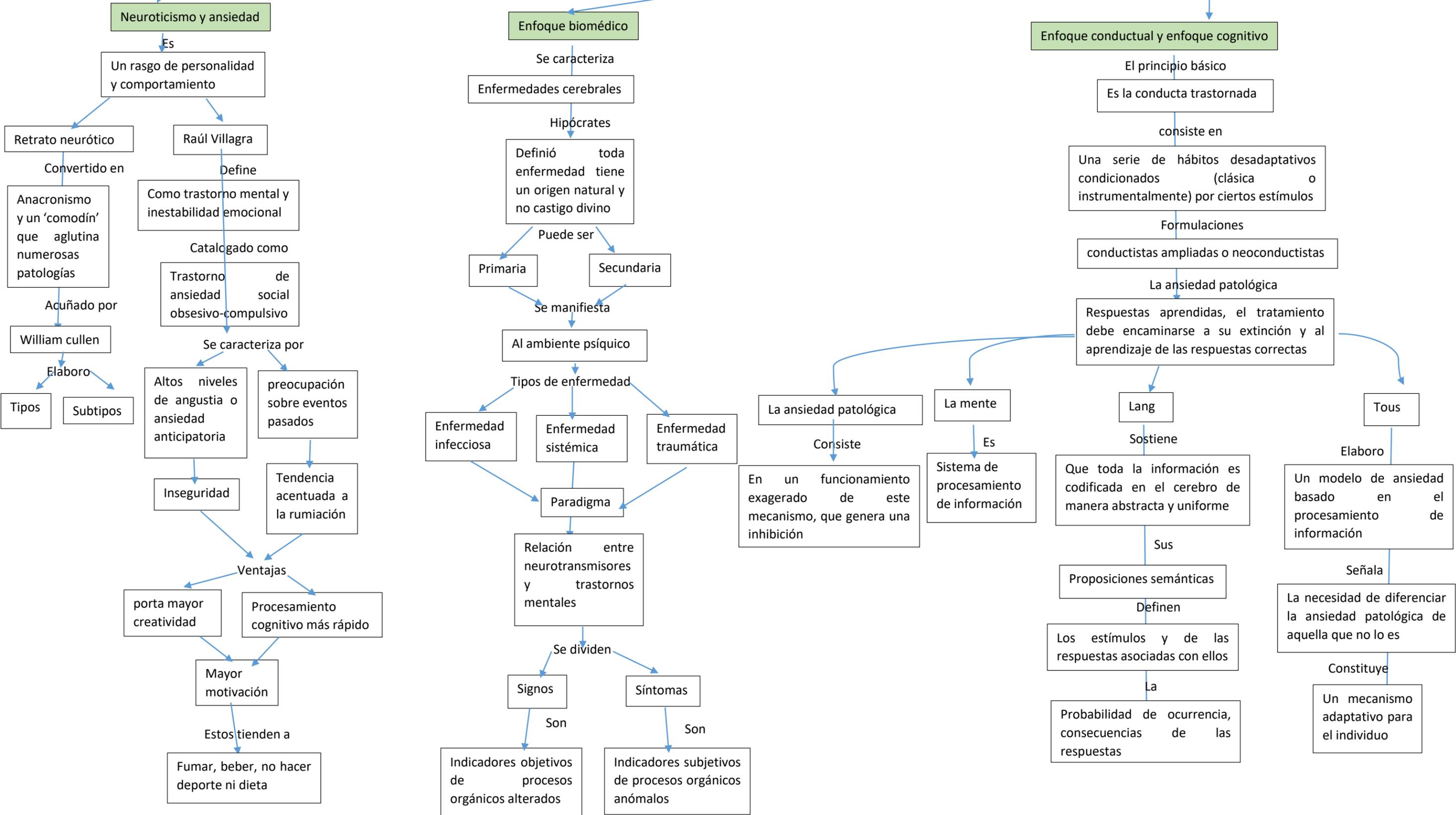
Licenciatura en Enfermería

Primer Cuatrimestre

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Yerkes y Dodson

Establecieron

la relación de "U" invertida

Existía

El grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea

Saranson y Mandler

Introdujo

La ansiedad de prueba

Causante

De la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación

Variables

las autoinstrucciones o diálogo interno del sujeto

El feedback sobre la ejecución

La dificultad de la tarea

la presión del tiempo

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Características

Dependencia

Perfeccionismo

Falta de asertividad

Componentes de vulnerabilidad

Percepción de amenaza generalizada

Sentirse incapaz de afrontar los eventos amenazantes

viscerales y corticales

Son
Cambios en la tensión muscular, tasa cardiaca, ritmos electroencefalográficos

Fisiológico

Son

Las alteraciones y sensaciones físicas

Incluye
cambios somáticos

conductuales

Son

Actos externos directamente observables del organismo

Ejemplo

Expresiones corporales y faciales, actividad motora).

Subjetivo

Refiere

A la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo del sujeto

Ejemplo

Calma y tranquilidad

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Se encuentra

Obsesivo compulsivo (TOC)

Exposición con prevención de respuesta (EPR)

Es

La terapia psicológica de elección en estos momentos para él

Técnica

Conductuales

Cognitivo

Niveles

Fisiológico

conductuales

Subjetivo

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

El

Pensamientos negativos

Es

Influencia de las situaciones sobre ellos

Utilizan

Preguntas

Procedimientos de autorregistro

Imaginación o simulación de situaciones

Se caracteriza

Sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos

Predicciones catastróficas

Existen

Auto concepto

Autoestima

Es

Conocimiento que se tiene de uno mismo

Es

Un componente del auto concepto, refiere a los aspectos afectivos relacionados con conocimiento

Pensamiento

Autoestima

Se relaciona

Distorsión del pensamiento

Auto devaluación

Procedimientos

Detectar los pensamientos

Discutir los pensamientos activamente

Hipergeneralización

Buscar alternativas de pensamiento

Designación global

Filtrado

Autoacusación

Pensamiento polarizado

Personalización

Lectura del pensamiento

Razonamiento emocional

Falacias de control

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Moderadores de la experiencia del estrés

Perspectivas

Distrés

Eustrés

Es

Es

Negativo

Positivo

Pueden ser

Estrés como respuesta

Estrés como estímulo

Selye definió

la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo

Localizo

El hecho gravitante del estrés

Holmes y Rahe

Señalaron

La magnitud del cambio vital relacionada con la aparición de la enfermedad

Mayor es la probabilidad de que este cambio se asocie con la enfermedad en la población de riesgo

Correlación positiva entre la magnitud del cambio vital y la gravedad

Divide en

Estresor

Alarmador

Sostiene

que "no establece las condiciones para que un estímulo pueda ser considerado estresor independientemente de sus efectos"

Psicológicos

Agentes físicos

Psicosocial

Ejemplo

Ejemplo

Ejemplo

Un insulto o amenaza de agresión

frío, calor, un objeto punzante

Pérdida del trabajo, crisis económica

¿Qué es el estrés?

Apoyo social

Es

Un factor moderador del efecto del estrés

Elementos

Disposición de recursos y su utilización

Descripción/evaluación de la naturaleza del apoyo social

Redes sociales de que dispone

Dirección

Contenido, según sea emocional, instrumental, informativo o valorativo

Factores internos de estrés

Incluyen

Variables del propio sujeto relacionadas con la respuesta de estrés

Factores externos de estrés

Sobrecargan

Mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo

Factores moduladores.

Actúan

Condicionadores

Moduladores o modificadores

Conclusión

Este trabajo fue elaborado con el fin de adquirir mejores conocimientos sobre los factores psicológicos de riesgo cuyo objetivo principal fue que el alumno pudiera conocer a fondo los temas anteriormente vistos, así como el alumno pueda emplear estos conocimientos a la vida cotidiana ya sea con otras personas como lo son amigos, familiares, pacientes, conocidos, así como a ellos mismos, que empleen técnicas para mejorar su manera de pensar y controlar algún tipo de enfermedad.

Saber manejar su ansiedad y estrés puesto que todos hemos pasado por alguna etapa así, y la idea o funcionalidad de este trabajo es saber sobrellevarlo de la mejor manera, así como saber llevar la personalidad de cada persona, puesto que cada ser humano es diferente y cada uno tiene una personalidad muy diferente a la de nosotros.

El neocriticismo es un factor de angustia, preocupación o inseguridad a algo como por ejemplo el estar inseguro a poder realizar algún trabajo que este se le encargo. El ser un neurótico tiene sus necesidades ya que ellos pueden adquirir una creatividad asombrosa.

El enfoque biomédico se relaciona con las enfermedades, puesto que el enfoque nos dice que las enfermedades pueden ser genéticas o incluso neurológicas.

Por último podemos decir que el área de psicología es parte fundamental para el bienestar de los seres humanos por eso es importante conocer las variables que causan algunas enfermedades.

Bibliografía

Pag. Web:

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=df65aca184b7c57bJmltdHM9MTY2NTg3ODQwMCZpZ3VpZD0wZDBiMDAwYi04NWJhLTY2ZWQtMmQ5ZS0xMTdjODRjMzY3ODAmaw5zaWQ9NTQ1NA&ptn=3&hsh=3&fclid=0d0b000b-85ba-66ed-2d9e-117c84c36780&psq=enfoque+biomedico+en+psicopatologia&u=a1aHR0cHM6Ly9jb25jZXB0by5kZS9wc2ljb3BhdG9sb2dpYS8&ntb=1>

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f941ebd297c1e6f8JmltdHM9MTY2NTg3ODQwMCZpZ3VpZD0wZDBiMDAwYi04NWJhLTY2ZWQtMmQ5ZS0xMTdjODRjMzY3ODAmaw5zaWQ9NTE3MA&ptn=3&hsh=3&fclid=0d0b000b-85ba-66ed-2d9e-117c84c36780&psq=modelo+biomedico+slideshare&u=a1aHR0cHM6Ly9lc5zbGlkZXNoYXJlLm5ldC9BbmdpZXIDYW1pbGExNS9tb2RlbG8tYmlvbWVkaWNvLTUyNjkyNTQ1&ntb=1>

<https://www.psicologiaceutifica.com/luis-armando-oblitas-guadalupe-aportes-psicologia-de-la-salud/#:~:text=Oblitas%2C%20es%20tarea%20de%20la,como%20fumar%2C%20beber%2C%20etc>

Antología oficial UDS actualizada (2022)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

libros en PDF

https://www.academia.edu/38159809/Oblitas_Psicolog%C3%ADa_de_la_Salud

pags (6,7,11,12,26,31) (113-141) (165-210) (213-245)