



# Mi Universidad

## MAPA CONCEPTUAL

*Nombre del Alumno Darío Antonio Hernandez Meza*

*Nombre del tema FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO*

*Parcial 2*

*Nombre de la Materia psicología y salud*

*Nombre del profesor Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura LIC. Enfermería*

*Cuatrimestre I*

*Lugar y Fecha de elaboración*

*Comitán de Domínguez Chiapas*

*16/10/2022*

## Introducción

El estrés es un problema muy frecuente en la sociedad actual. Cada vez se exige más de todos nosotros y el ritmo de vida que llevamos se acelera día tras día. Como verás en este capítulo, las consecuencias que esto conlleva pueden llegar a ser muy graves, ya que el estrés tiene un impacto muy fuerte sobre nuestro organismo.

La ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que forma parte de la experiencia humana normal. También está presente en una amplia gama de trastornos psiquiátricos, incluidos el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de angustia y las fobias.

# FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

## ANSIEDAD Y ESTRÉS

### LA ANSIEDAD

es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.

impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios"

impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios"

**TRASTORNO MENTAL** es un síndrome o un patrón

## ANSIEDAD Y PERONALIDAD

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento

### Spielberger

describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva

El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales

Los factores fisiológicos o constitucionales, cognitivos y motivacionales

## Teorías de Castell, Eysenck

Ello planteaba un problema, puesto que parecía una contradicción que entre las medidas objetivas apareciera un único factor de ansiedad, mientras que entre los datos de auto informe se extraían varios factores con ese mismo contenido. No obstante, al calcular las correlaciones entre estos factores primarios obtenidos en las medidas de auto informe y analizarlas factorial mente, aparecía un solo factor de ansiedad.

El análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neocriticismo y extroversión. En trabajos posteriores, se analizaron también personas normales y se utilizaron, además, cuestionarios y tests objetivos, extrayendo de nuevo los dos factores mencionados.

## Neocriticismo Y Ansiedad

Se considera al individuo alto en neocriticismo como una persona con un tipo de sistema nervioso lábil

Se caracteriza por:

- **altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria**
- **Inseguridad**
- **tendencia acentuada a la rumiación**
- **preocupación sobre eventos pasados**

Las ventajas de ser un neurótico

- **mayor creatividad**
- **un procesamiento cognitivo más rápido**
- **incluso mayor motivación.**
- **altos niveles de auto focalización.**

## Enfoque biomédico

Este enfoque, caracteriza a los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene

### El modelo biomédico actual

estipula que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales

Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica

Los diferentes tipos de enfermedad pueden ser clasificados en tres grandes grupos

enfermedad infecciosa  
enfermedad sistémica  
enfermedad traumática

## Enfoque Conductual Y Enfoque Cognitivo

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología

es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos des adaptativos condicionados

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos des adaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos. En consecuencia, el tratamiento adecuado estriba en aplicar los principios del aprendizaje para extinguir esos hábitos

La problemática del conductismo se limita al comportamiento, desentendiéndose de lamente; fija sus objetivos en la descripción, predicción y control del comportamiento de los organismos

Tal respuesta emocional puede generalizarse a nuevos estímulos en función de su semejanza con los presentes en la situación traumática.



**Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento**

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución

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. Entre ellos se encuentran la preocupación y la emocionalidad.

favorecidas por haber sido educados por padres sobreprotectores, muy exigentes y/o ansiosos. Pueden presentar también una vinculación o apego más inseguro a su principal

**¿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

Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales (Capafons, A., 2001). En las fobias específicas, el mejor resultado se obtiene con la exposición en vivo, así como su combinación con técnicas cognitivas.

reestructuración cognitiva destinada a modificar las creencias erróneas del paciente respecto del pánico y la ansiedad, y entrenamiento en respiración y relajación.

**Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima**

Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones catastróficas.

El entrenamiento en resolución de problemas también es adecuado en este punto, puesto que está indicado mostrar al paciente que, en lugar de centrarse en los aspectos negativos de los sucesos, debe aprender a buscar soluciones a ellos

Auto concepto y autoestima El auto concepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. Al igual que cualquier otro concepto, es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa

**¿Qué es el estrés?**

Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes que propusieron otras tantas concepciones y definiciones. Así, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto que las

El último enfoque, más reciente, que integra un conjunto complejo de variables, ha permitido construir modelos multimodales que presentan visiones comprensivas más amplias y abarcadoras del tema.

La otra crítica se refiere al concepto de especificidad. Según Selye, la respuesta de estrés es inespecífica, ya que es producida por estresores diferentes como agentes físicos (por ejemplo, frío, calor, un objeto punzante, etc.)

**Moderadores de la experiencia del estrés**

Un ejemplo de este tipo de factor lo constituye el denominado índice de reactividad al estrés, que se define como “el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables”

Factores externos de estrés. Éstos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.

Factores moduladores. Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionadores, moduladores o modificadores de la interacción entre los factores externos e internos de estrés.

## Conclusión

La ansiedad es una respuesta normal ante un posible peligro, y cumple una función de protección. Sin embargo, la ansiedad se convierte en un problema cuando dura demasiado, es muy intensa o aparece ante un estímulo inocuo (que la persona percibe como peligroso).

Centenares de artículos en medios de comunicación y estudios realizados por la comunidad médica han llevado a una conclusión: el estrés es malo para la salud. El estrés crónico, por ejemplo, puede ser el causante o exacerbante de problemas mentales como la depresión, la ansiedad o los trastornos de personalidad

## SITIO WEB

Neuroticismo. (2022). Retrieved October 17, 2022, from Psiquiatria.com website: <https://psiquiatria.com/glosario/neuroticismo> }

## Libro

Elaborado por: M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi y M<sup>a</sup> Asunción Salcedo Miqueleiz, Sección de Promoción de la Salud (ISP).

<https://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>