



Mi Universidad

Mapa conceptual.

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo

Parcial: II

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I° "B"

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



¿QUE ES EL ESTRÉS?

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

Puedes sentirte estresado por tu rendimiento en la escuela, eventos traumáticos (como una pandemia, una catástrofe natural o un acto de violencia), o bien, un cambio importante en tu vida. Todas las personas se sienten estresadas de vez en cuando.

Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
Desaparece una vez que se resuelve la situación.
Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Se definen tres tipos de factores, a saber: Factores internos de estrés, factores externos, factores moduladores

De entre los factores moduladores se pueden señalar variables como el apoyo social, determinados estados afectivos y características de personalidad (por ejemplo, personalidad de tipo A y C, hardiness) o cualidades atribucionales (por ejemplo, el "locus de control") o de manejo de las situaciones adversas como la "resiliencia".

En un estudio centrado en el estrés laboral, Hagihara y colaboradores (1998), descubrieron que no es la variable como un todo sino ciertas dimensiones del soporte social las que interactúan en determinados trabajadores para amortiguar el estrés

CONCLUSIÓN

SE PUEDE CONCLUIR AFIRMANDO QUE UN FACTOR DE RIESGO ES CUALQUIER ELEMENTO QUE TIENE LA PROBABILIDAD DE CAUSAR UN ACCIDENTE DE TRABAJO, CAUSANDO DAÑOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, HASTA PUEDE LLEVAR A LA MUERTE. EN TODO AMBIENTE DE TRABAJO SE ESTÁ EXPUESTO A ESTOS FACTORES DE RIESGO, POR LO QUE ES IMPORTANTE CONOCERLOS MUY BIEN Y ESTAR ALERTAS PARA MINIMIZARLOS Y ASÍ EVITAR ACCIDENTES. ENTRE LOS FACTORES DE RIESGOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN UN AMBIENTE DE TRABAJO, SE PUEDEN MENCIONAR RIESGOS FÍSICOS, QUÍMICOS, BIOLÓGICOS, RIESGO PÚBLICO, ETC. LA IMPORTANCIA EN IDENTIFICAR LOS DIFERENTES FACTORES DE RIESGO FÍSICO Y PODER REALIZAR UNOS MÉTODOS DE CONTROL, DONDE SE PUEDAN MINIMIZAR LA AFECTACIÓN DE SALUD DE LA PERSONA.

LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SE CONSOLIDAN COMO EL TRASTORNO MENTAL DE MAYOR INCIDENCIA A NIVEL MUNDIAL, ESTIMÁNDOSE QUE UNO DE CADA SIETE PERSONAS DESARROLLARÁ A LO LARGO DE SU VIDA UN TRASTORNO DE ESTE TIPO, EXISTIENDO GRANDES DIFERENCIAS DEBIDAS A LA EDAD Y AL SEXO, EN FUNCIÓN DEL TRASTORNO.

LA DEPRESIÓN AUN CUANDO ES "NORMAL" QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTEMOS CAMBIOS PERIÓDICOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO, SE DEBE ESTAR ATENTO A INDICADORES DE DEPRESIÓN COMO LO ES EL EXPERIMENTAR UNA INTENSA Y PERMANENTE TRISTEZA QUE INTERFIERE EN EL DESEMPEÑO PERSONAL, SOCIAL, LABORAL, ENTRE OTROS.

ES UN TRASTORNO QUE SE PRESENTA EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS, HOMBRES Y MUJERES, Y SE CONSIDERA QUE SERÁ EN UN FUTURO EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS SERES HUMANOS. LOS SÍNTOMAS PRIMORDIALES SON: PESAR, TRISTEZA O ÁNIMO DEPRIMIDO LA MAYOR PARTE DEL DÍA (A VECES IRRITABILIDAD EN NIÑOS O ADOLESCENTES), DISMINUCIÓN IMPORTANTE DEL INTERÉS EN LA MAYORÍA DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS, AUMENTO O DISMINUCIÓN IMPORTANTE DEL APETITO, INSOMNIO O SUEÑO EXCESIVO, CANSANCIO INEXPLICABLE O PÉRDIDA DE ENERGÍA, SENTIMIENTOS DE INUTILIDAD O CULPABILIDAD, INDECISIÓN O CAPACIDAD DISMINUIDA PARA PENSAR O CONCENTRARSE, PENSAMIENTOS RECURRENTES DE MUERTE, ABANDONO O SUICIDIO.

ES MUY IMPORTANTE LA DIFUSIÓN DE ESTA INFORMACIÓN EN EL ÁMBITO ESCOLAR PUES ES AHÍ DONDE SE PUEDE HACER LABOR PREVENTIVA Y REALIZAR LA CANALIZACIÓN CORRESPONDIENTE A PROFESIONALES.

EL NEUROTICISMO Y LA PRESENCIA DE RASGOS DESADAPTATIVOS DE PERSONALIDAD PUEDEN CONSIDERARSE FACTORES DE VULNERABILIDAD PARA UNA PEOR EVOLUCIÓN. POR TANTO, DEBERÍAN SER CONSIDERADAS TANTO EN LA EVALUACIÓN COMO EN EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS O DE INTERVENCIÓN, QUE DEBERÁN PRIORIZARSE EN LOS SUJETOS CON TA QUE PRESENTEN ESTAS CARACTERÍSTICAS.

EL CONDUCTISMO ES UNA FORMA MUY INTERESANTE DE HACER QUE LAS PERSONAS ADOPTEN COMPORTAMIENTOS QUE EL EXPERIMENTADOR QUIERE, AUNQUE SOLO ES UN ENFOQUE DE LA PSICOLOGÍA EL CONDUCTISMO NOS DEMUESTRA QUE TANTO EL SER HUMANO COMO LOS ANIMALES PUEDEN SER ENSEÑADOS PARA REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD. ADEMÁS, SI LA SOCIEDAD ADOPTARA EL ENFOQUE CONDUCTISTA TAL VEZ PODRÍA SER LA SOLUCIÓN PARA MUCHOS COMPORTAMIENTOS MALOS QUE TIENE LA MISMA.

ESTE ENFOQUE TIENE CARACTERÍSTICAS QUE PODRÍAN SER DESDE EL PUNTO DE VISTA HUMANISTA, DESAGRADABLES, YA QUE SE ESTUDIA A UN SER VIVO Y DEPENDE DE LO QUE SE QUIERA LOGRAR ES SOMETIDO A PRUEBAS QUE PUEDEN SER DOLOROSAS Y DESGASTANTES, ADEMÁS EL OBJETO DE ESTUDIO ES OBSERVADO CONSTANTEMENTE PARA VER LOS CAMBIOS QUE SE HAN LOGRADO.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20respuesta.%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F>

PSICOLOGÍA DE LA SALUD, ANTOLOGÍA

LIBRO: DESHACER LA ANSIEDAD

AUTOR: JUDSON BREWER