



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

X ←

ANSIEDAD Y ESTRÉS

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

Con frecuencia son tendencias hereditarias, pero el aprendizaje juega un papel decisivo en el control o falta de éste

Cuando es excesiva y se desborda, hace que el individuo sufra lo que en psicopatología se denomina un trastorno.

Tiene a aceptarse cada vez más la idea de que el objeto de estudio de la psicopatología son los trastornos mentales.

Diferentes situaciones provocan diferentes grados de ansiedad. Situaciones de amenaza o peligro suelen ser muy ansiógenas; también lo son, en general, las situaciones de evaluación

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia)

La persona con extroversión tiende a ser sociable durante la mayor parte del día, y casi todos los días, y también en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta. El individuo con elevada ansiedad rasgo tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en gran variedad de situaciones.

La definición de personalidad puede estar sujeta a diferentes propuestas, pero lo que subyace a las diversas concepciones es la referencia a aspectos relativamente estables de la conducta

TEORÍAS DE CATELL, EYSENCK

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son, sin duda, R.B. Cattell y H.J. Eysenck. El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Entre 1948 y 1960 se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas, medidas que variables se tradicionalmente habían considerado como indicadores de ansiedad

Otro foco de interés de R.B. Cattell y sus colaboradores fue ver cómo emergía la ansiedad a partir, no ya de medidas objetivas del comportamiento, sino del relato introspectivo que el sujeto da de sí mismo al responder un cuestionario

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos

El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos. Fue acuñado por William Cullen en el siglo XVIII y desarrollado por la corriente psicoanalítica, que elaboró una gran variedad de tipos y subtipos.

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación

ENFOQUE BIOMÉDICO

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina,

Kraepelin es probablemente el autor que mejor sistematizó inicialmente este enfoque: a cada factor etiológico debe corresponder un cuadro clínico particular, un curso determinado y una anatomía patológica precisa.

Otro problema asociado con este enfoque es el tipo de paradigmas que se utilizan preferentemente. Al ser estos modelos de laboratorio, y con frecuencia modelos animales, la posibilidad de generalización a la patología humana es menor que en enfoques en los que se tiende a trabajar, de preferencia, con seres humanos

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha propiciado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigación e intervención, entre ellas la psicopatología

El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos

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

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

En 1908, Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "U" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento en una tarea, de modo que éste era mayor cuando aquel descendía.

Después de un largo periodo de casi 50 años, Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.

En la actualidad existe gran cantidad de evidencia que respalda la idea de que los efectos perjudiciales de ansiedad sobre el rendimiento se deben fundamentalmente a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad, que lleva a actividades de procesamiento irrelevantes para la tarea

¿COMO 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, etcétera.

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 E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

En general, las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck. Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas

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

¿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