

*Nombre del Alumno: ERIK ALEJANDRO CHANTIRI SOLIS*

*Nombre del tema: MAPA CONCEPTUAL*

*Parcial: 2da UNIDAD*

*Nombre de la Materia PSICOLOGÍA Y SALUD*

*Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA*

*Cuatrimestre: 1mer CUATRIMESTRE*

X

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

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

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

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

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

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

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

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

**FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO**

ANSIEDAD Y ESTRÉS

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.

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.

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.

¿QUE ES EL ESTRÉS?

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.

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.

¿COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

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

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 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.

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

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

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

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

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

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”.

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

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Otro problema asociado con este enfoque es el tipo de paradigmas que se utilizan preferentemente. Al ser éstos 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

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.

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo XIX

ENFOQUE BIOMÉDICO

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

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.

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

NEUROTICISMO Y 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

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 de variables que tradicionalmente se habían considerado como indicadores de ansiedad

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.

TEORÍAS DE CATELL, EYSENCK

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 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

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.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

CONCLUSIÓN

La ansiedad cuando ya es un poco grave podría llegar a ser peligrosa porque de ahí pueden surgir enfermedades como la depresión y esa misma ansiedad te puede llevar a hacer cosas sin pensar como autolastimarte o en casos más graves el suicidio y esa misma ansiedad se dice que en cualquier momento puede cambiar esa tranquilidad está teniendo y convertirse en sentimientos de temor o preocupación así mismo puede llegar el estrés, esta emoción puede ser causada por distintos factores y este puede afectar tu alrededor por los mismo que cualquier cosa le puede llegar a molestar y querer puede afectar en lo social ya que puede ser que no tenga ganas de ver o hablar con nadie. Esto puede llevar a muchos problemas tanto como la ansiedad y el estrés son emociones muy fuertes a veces incontrolables que pueden llegar a afectar tu vida de una forma

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres>

ANTOLOGIA PROPORCIONADA POR EL MAESTRO

LIBRO: una vida sin salud mental

AUTOR: ALBA GONZALES