A picture containing drawing

Description automatically generated

**Ensayo**

*Nombre del Alumno PILAR DEL ROCIO GONZALEZ AGUILAR*

*Nombre del tema* **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO**

*Parcial 1*

*Nombre de la Materia PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO*

*Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA GENERAL*

*Cuatrimestre 1*

*Lugar y Fecha de elaboración*



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Enfoque biomédico

Neuroticismo y ansiedad

Teorías de Cattell, Eysenck

Ansiedad y estrés

Reduccionismo radical que limite un conocimiento completo de todos los factores implicados en la determinación y el mantenimiento del comportamiento anormal.

Un anacronismo y un ‘comodín’ que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos.

Los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre su ejecución, centrándose más en sí mismos que en la tarea

Objetivo inicial

Categoría general de respuesta del organismo a las amenazas que recibe y a las percepciones de riesgo que sufre

Una forma de cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir al paciente que suponga que se llega a la peor situación posible por él temida,

Dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

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

Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

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

PERSONALIDAD Individuo que “tiene” tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos y en diversas situaciones

Es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos

Conocimientos de la teoría del aprendizaje con el procesamiento de la información y trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia.

Moderadores de la experiencia del estrés el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables

Evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas incrementaron la posibilidad de contraer la enfermedad,

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo? 1. Con la terapia La exposición con prevención de respuesta 2. Intervención sobre la activación fisiológica

CONCLUSION

En estas dos unidades pudimos ver muchos temas muy importantes, los cuales nos enseñan mas sobre la psicología donde nos explica que la psicología tiene orígenes desde los años 70 desde ahí fue colaborando con otras disciplinas para tener una mejor calidad de vida, también nos explica que la conducta de cada persona se ha centrado en la psicología del ser humano en cada una de las etapa de vida o las acciones que cada individuo hace para poder adaptarse en cualquier tipo de ambiente pero que también en el mundo donde vivimos nos puede afectar de una manera u otra manera y en donde nosotros podemos hacer algo para terminar con esto pero no lo hacemos cada vez el cambio climático nos afecta, también vamos perdiendo cada vez más la capa de ozono y cada vez se talan mas y mas árboles y todo eso nos va afectando poco a poco y no nos damos cuenta que al tener un medio ambiente estable nos ayuda a desarrollarnos como tales

Al igual del tipo de vida que llevamos en las cuales nosotros mismos nos hacemos daños al tomar decisiones donde sabemos claramente que nos van a afectar de una u otra manera aun siendo a corto o a largo plazo pero aun así las realizamos de ahí podemos sentir diferentes emociones las cuales las podemos presenciar en cada parte del día desde estar feliz hasta enojarnos por algo o alguien incluso ponernos tristes de esto dependerá del estimulo que la persona esté haciendo.

La persona que tenga ansiedad se mantiene tranquila en casi todo momento y en la mayoría de las ocasiones y una persona extrovertida como su nombre lo dice tiende hacer muy sociable en la mayoría del día.

<https://www.psicologiacientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama>

[*https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7152/capitulo\_de\_libro\_5.pdf*](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/7152/capitulo_de_libro_5.pdf)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/>

<https://www.universidadviu.com/>