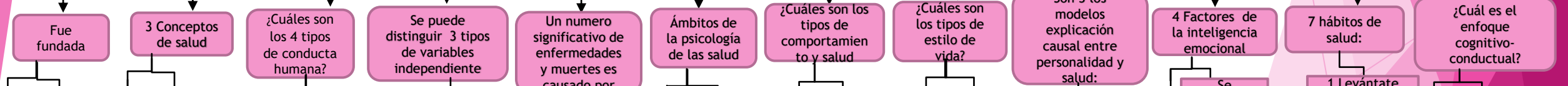
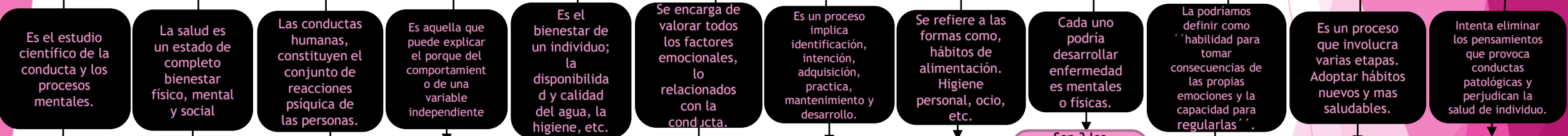
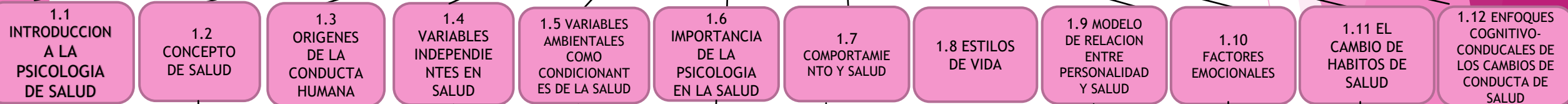


# MAPA CONCEPTUAL

## UNIDAD I: FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD



# MAPA CONCEPTUAL

## UNIDAD II: FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

### UNIDAD II: FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

#### 2.1 ANSIEDAD Y ESTRES

La ansiedad es una sensación experimentada por todos en momentos de la vida del cuerpo al estrés.

¿Cómo se puede controlar el estrés y ansiedad?

Con técnicas de relajación como;

EJERCICIOS DE RESPIRACION, ACTIVIDAD FISICA Y AL CONVERSAR SOBRE SUS PREOCUPACIONES.

#### 2.2 ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

Se denomina rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. La ansiedad es una característica de una personalidad relativamente estable.

Tipos de personalidad con mayor tendencia a la ansiedad

PERSONALIDADES MAS DEPENDIENTES O ENVITATIVAS, QUE SUELEN CARACTERIZARSE POR LA INSEGURIDAD, LA BAJA AUTOESTIMA, EL MIEDO AL FRACASO

#### 2.3 TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK

Se trata de una teoría biologicista que pretende analizar la personalidad de las personas.

Teoría de CATTEL, EYSENCK

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si tenía un carácter.

Eysenck descubrió 4 factores y los 2 mas importante fueron denominados; neuroticismo y extroversión .

#### 2.4 NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

Es la tendencia a experimentar emociones negativas como tristeza o ansiedad, así como cambios de humor.

El neuroticismo y salud se caracterizan por;

Altos niveles de angustias o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación sobre eventos pasados y presentes, tensión y malestar físico o síntomas somáticos, etc.

#### 2.5 ENFOQUE BIOMEDICO

Es el modelo dominante de enfermedad utilizado en la mayoría de los trastornos de atención médica.

El modelo biomédico actual en psicopatología:

Muchos actores coincidieron que los trastornos deben ser considerados como enfermedad cerebral.

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

#### 2.6 ENFOQUE CONDUCTA Y ENFOQUE COGNETIVO

Conductual en psicopatología es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos.

La psicología del aprendizaje al tratamiento:

Conductual de los trastornos mentales.

Trastornos de conducta, en la terminología propia de este enfoque.

#### 2.7 TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Son diferentes las variables con el rendimiento y la ansiedad de prueba, sobre la ejecución, la dificultad de la tarea, presión del cuerpo, etc.

¿Cuales son los componentes de la ansiedad y como influyen?

Entre ellos se encuentran la preocupación y la emocionalidad

La primera; Expectativas negativas y las consecuencias de una mala ejecución, etc.

La segunda; tensión muscular, aumento de las pulsaciones, sudoración, etc.

#### 2.8 ¿Cómo ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

El exceso de ansiedad, es difícil de controlar, y afecta la forma en la que te sientas físicamente, .

Niveles de ansiedad 3 fuentes:

Fisiológico, Cognitivo y Conductual

Resulta mas efectivo 1 de estos ámbitos; El componente fisiológico por que trae tensión muscular.

#### 2.9 REESTRUCTURACION COOGNETIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y EL AUNTOESTIMA

Es una técnica de terapia psicológica, enfocada en moldear y cambiar los pensamientos negativos.

Una de las creencias son:

Tiene 3 tipos de procedimientos

1. DETECTAR LOS PENSAMIENTOS DE AUTODEVALUACION.  
2. DISCUTIR LOS PENSAMIENTOS ACTIVAMENTE.  
3. BUSCAR ALTERNATIVAS DE PENSAMIENTOS.

#### 2.10 ¿Qué ES EL ESTRÉS?

Es un sentimiento de tensión física o emocional.

¿Cuántos tipos de estrés ahí?

3 Tipos de estrés.

1. ESTRÉS AGUDO  
2. ESTRÉS CRONICO  
3. ESTRÉS AGUDO EPISODICO.

#### 2.11 MODELADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

Son todos los factores que mediante la relación y consecuencias sobre la salud, enfermedad y calidad de vida.

Un ejemplo de este tipo de factores de experiencia de estrés es;

“El conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables”