

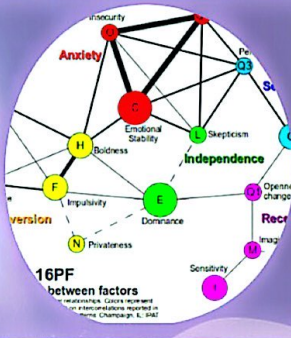
unidad 2

ansiedad y estrés



la ansiedad es una sensación experimentada por todas o menor medidas en diferentes momentos de la vida, cuando alcanza el nivel exagerado esta emoción normalmente puede dar lugar al resultado opuesto. En este caso, la adquisición de la fobia se explica bastante bien en virtud de las leyes que gobiernan el condicionamiento clásico, aunque un modelo más completo debe considerar también conceptos y principios correspondientes a otras formas de aprendizaje, tales como el condicionamiento operante. Estos enfoques tienen una estrecha relación con las teorías conductuales que se acaban de comentar, porque también presuponen que esas formas inadecuadas de pensamiento son básicamente aprendidas.

ansiedad y personalidad persona con extraversión 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. En cambio, aquel con bajo ansiedad rasgo, habitualmente se mantiene tranquilo en casi todo momento. Personalidad y temperamento. Actualmente, para el especialista en la materia el concepto de personalidad engloba tanto la inteligencia como el temperamento, para el conjunto de fenómenos que abarca el concepto de personalidad no estuvo siempre claro, produciéndose desacuerdos entre los investigadores más relevantes.

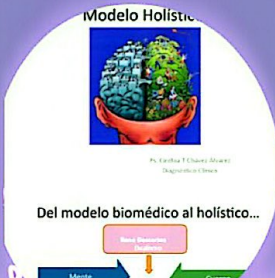


Teorías

consideraba que las características humanas como la creatividad, el autoritarismo o las habilidades de liderazgo podrían predecirse a partir del análisis factorial de los rasgos fundamentales de la personalidad, "al igual que el agua es una combinación. Propone tres tipos: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. y social. Eysenck entiende lo que denomina tipos, es decir, la Extraversión, el Neuroticismo y el Psicoticismo, desde una perspectiva dimensional y no categorial.

neuroticismo y ansiedad

El neuroticismo o inestabilidad emocional es un rasgo psicológico relativamente estable y que define una parte de la personalidad, el cual conlleva, para quien puntúa alto en este rasgo: inestabilidad e inseguridad emocional, tasas elevadas de ansiedad, estado continuo de preocupación y tensión, con tendencia



Enfoque biomedico

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, como la relación existente entre la sífilis y determinadas alteraciones psicopatológicas,

Unidad 2

enfoque conductual y cognitivo

Según la teoría del aprendizaje, las preocupaciones se desencadenarían ante determinados estímulos del entorno, que habrían adquirido carácter de amenaza a través del condicionamiento clásico debido a su asociación con circunstancias vitales frustrantes (aquellas en las que se produce discrepancia entre el rendimiento real del sujeto



Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesiva

Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas). Estos ataques de pánico pueden provocar que a la persona le preocupe que sucedan de nuevo o que evite situaciones en las que han sucedido.



que es el

estrés?

La principal crítica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí. No toma en cuenta las diferencias individuales en la respuesta al estrés.



Moderadores de la experiencia del estrés

Estudio de los factores del estrés (González, 1989, 1991) realizada según el grado de participación que éstos tienen en la experiencia del estrés. De acuerdo con ella, se definen tres tipos de factores, a saber: Factores internos de estrés. Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés. Un ejemplo de este tipo de factor lo constituye el denominado índice de reactividad al estrés, que se define como "el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables" (González, 1990; Rodríguez, 2001). Factores externos de estrés. Estos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática

