Súper nota

Nombre del Alumno Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema Factores psicológicos de riesgo

Parcial 2do

Nombre de la Materia Psicología y salud

Nombre del profesor Mónica Lissett Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 1ro

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRES

El estrés y la ansiedad son parte de la respuesta natural de lucha o huida del cuerpo.

ESTA JOVEN ESTA ESTRESADA DE TANTA TAREA Y PUEDE CAER EN ANSIEDAD.

TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

La diferencia es que cattell penso que la ansiedad es un carácter unidimensional o al contraria multidimensional . Mientras que eysenck descubrio cuatro factores pero solo dos fueron mas importante, neuroticismo y extroversion.

COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO.

1. Mantener una buena rutina de sueño.
2. Comer alimentos saludables.
3. Hacer ejercicio.
4. Evitar o reducir la cafeína, si notamos que nos afecta.
5. Apoyarse en los seres queridos
6. Establecer prioridades.
7. Pedir ayuda.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

Reestructuración cognitiva: Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, entre otras variantes
Autoconcepto: Es el conocimiento que se tiene de uno mismo.
Autoestima: Es que yo misma me amo, y me siento mejor como persona.

AUTOESTIMA
QUE NO ME SIENTO MENOS QUE NADIE, POR QUE YO SOY MI MISMA PROPIEDAD.

AUTOCONCEPTO
DE LO QUE SOY CAPAZ DE ASER

EN ESTA IMAGEN PODEMOS VER UNA JOVEN CON ANSIEDAD, PERE ESE ESTADO EN EL QUE SE ENCUENTRA ES FACTOR DE SU PERSONALIDAD.

ANCIEDAD Y PERSONALIDAD

Esto quiere decir que ansiedad se relaciona con mi personalidad, y puede afectar la salud física y emocional de la persona, dañar su vida diaria, dejar de disfrutar actividades cotidianas.

ENFOQUE BIOMEDICO

Este enfoque otorga gran importancia al estudio de la predisposición genética a padecer determinados trastornos

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRES

un ejemplo de este tipo de factores lo constituye el denominado índice de reactividad al estres que se define como "el conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vengativa, etc".

TEORÍA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

un ejemplo sería: si yo tengo ansiedad puede afectar mi rendimiento, físico o académico. En si la ansiedad y rendimiento se relacionan con muchas otras variantes.

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

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