



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Juan Manuel Jiménez Alvarez*

*Nombre del tema: Factores Psicológicos De Riesgo*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 1°*

*Parcial: 2°*

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

## ESTRÉS

El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y, por lo tanto, la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés

### ¿QUÉ HACER CUANDO TE DA ANSIEDAD MUY FUERTE?

1. Duerma lo suficiente.
2. Coma alimentos saludables.
3. Mantenga un horario diario regular.
4. Salga de la casa todos los días.
5. Haga ejercicio todos los días.

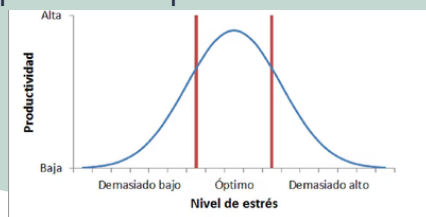
- Hay dos tipos de estrés **agudo y crónico**



“Es un sentimiento de tensión física o emocional”.

### MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS:

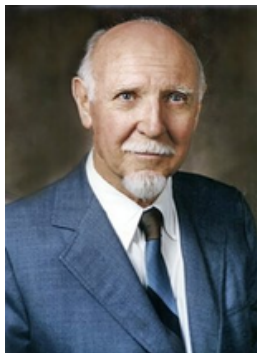
son todos los factores que median la relación entre las circunstancias en las que sitúa la persona.



### Hans Eysenck

Con su obra, sentó las bases para el estudio científico no solo de la personalidad, sino también del comportamiento humano.

- Aplicando la metodología factorial, Eysenck analizó los resultados de un gran número de tests aplicados



## TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

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.

- desarrolla su modelo de 16 factores de la personalidad.

## NEUROTICISMO

Rasgo de personalidad relacionado con la tendencia a responder con emociones negativas a una amenaza, frustración o pérdida

- Se manifiesta en síntomas y consecuencias: Ansiedad y cuadros depresivos. Desarrollo de fobias y trastornos de pánico.

EL neuroticismo se mide mediante tests que se apoyan en teorías factoriales de la personalidad humana, bien en el modelo propuesto por Hans Eysenck

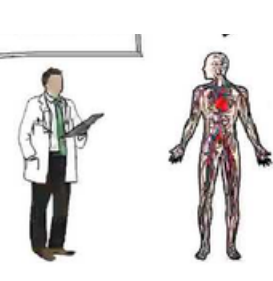


### ¿CUÁLES LA CAUSA DE LA NEUROSIS?

- Episodios estresantes
- Traumas emocionales
- Traumatismos físicos.
- Alteraciones metabólicas celulares
- Estructurales del cerebro

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEFENSIVAS

1. susceptibilidad
2. irritabilidad
3. mecanismos evitativos
4. mecanismo miedosos



El modelo bioquímico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en gresinger, Morel y muchos autores que coincidieron en la premisa de los trastornos mentales, deben ser considerados como enfermedades cerebrales ya que son primarias o secundarias



## ENFOQUE BIOMÉDICO

Este enfoque se caracteriza por los trastornos mentales a partir de criterios fundamentales biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina.

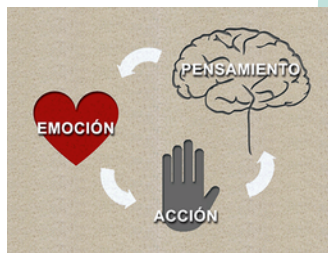
Es un paradigma de las ciencias de la salud que aborda la enfermedad como un problema biológico es decir limita su causalidad a una cuestión fisicoquímica.

### ¿CÓMO SURGE EL MODELO BIOMÉDICO?

El modelo biomédico surge con la medicina hipocrática, para la cual la enfermedad es un desorden de la Physis humana examinable objetivamente.

## ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque cognitivo conductual es una corriente en la psicología que se enfoca en el estudio de los procesos mentales que influyen en el comportamiento humano. Según este enfoque, las personas son capaces de cambiar su comportamiento a través de la modificación de sus pensamientos y emociones.



El enfoque cognitivo conductual es una corriente en la psicología que se enfoca en el estudio de los procesos mentales que influyen en el comportamiento humano.

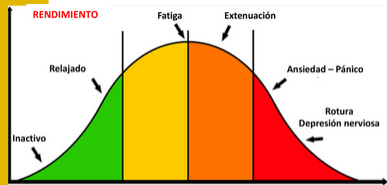
### SE BASAN EN EXPERIENCIAS SENSORIALES Y MOTORAS COMO:

- TEMPERATURA,
- TAMAÑO,
- ALTURA
- EMOCIÓN

## TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

### ¿CÓMO AFECTA LA ANSIEDAD AL RENDIMIENTO?

A medida que el nivel de ansiedad aumenta, la eficiencia del rendimiento aumenta de forma proporcional, pero solo hasta cierto punto.



Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar.

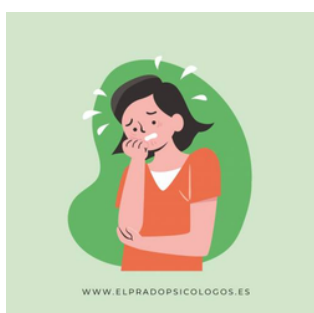
“Sin salud mental es difícil que un estudiante almacene información.”



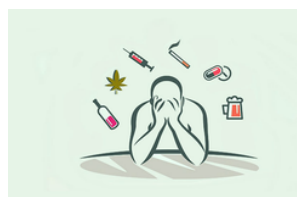
## ANSIEDAD Y ¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

### 5 FORMAS DE AFRONTAR LA ANSIEDAD

1. mentalidad enfocada en el "crecimiento".
2. Detecta qué te hace sentir la ansiedad.
3. Respira y tranquilízate.
4. Explícate a ti mismo lo que harás.
5. Enfrenta la situación: no esperes a que la ansiedad desaparezca.



Algunas personas con estrés crónico están propensas a seguir impulsos, como fumar, beber, abusar de las drogas prescritas o de sustancias en general, como una forma de afrontar el estrés.



## REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

### COMPONENTES DE AUTOESTIMA

- Aptitudes.
- Esquema corporal.
- Valoración externa.
- Autoevaluación.
- Autorrespeto.
- Autoconocimiento

La reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración. Por ejemplo, una manera de cambiar los “debería” sería diciendo “me gustaría” en su lugar.

Questionarse todo logra la reestructuración cognitiva



“La vida es como una bicicleta, si quieres mantener el equilibrio tienes que mirar hacia adelante”

4 tipos de personalidad: reflexivo, sentimental, perceptivo e intuitivo



Cada persona tiene una personalidad diferente



## PERSONALIDAD

Es un conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.



# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

- ANTOLOGÍA UNIVERSIDAD DEL SURESTE
- [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fe/Raymond\\_Cattell.jpg/220px-Raymond\\_Cattell.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fe/Raymond_Cattell.jpg/220px-Raymond_Cattell.jpg)
- [https://psicologaespecialistamalaga.com/wp-content/uploads/2019/05/guy-2617866\\_1280.jpg](https://psicologaespecialistamalaga.com/wp-content/uploads/2019/05/guy-2617866_1280.jpg)
- <https://i.ytimg.com/vi/-JdlOrpZnlc/hqdefault.jpg>
- <https://centroima.com.ar/site/wp-content/uploads/2018/09/%C2%BFQu%C3%A9-es-la-terapia-cognitivo-conductual-02.png>
- [https://www.vanguardia.com/bin/repository/716x477/0c0/0d0/none/12204/KIGN/1050x700-caja\\_VL404117\\_MG19873442.jpg](https://www.vanguardia.com/bin/repository/716x477/0c0/0d0/none/12204/KIGN/1050x700-caja_VL404117_MG19873442.jpg)
- [https://crehana-blog.imgix.net/media/filer\\_public/15/b1/15b1d904-bd41-4291-8cd3-dbf1619a121/curva-estres.png?auto=format&q=50](https://crehana-blog.imgix.net/media/filer_public/15/b1/15b1d904-bd41-4291-8cd3-dbf1619a121/curva-estres.png?auto=format&q=50)
- <https://chilepsicologos.cl/wp-content/uploads/2019/09/terapia-cognitivo-conductual.jpg>
- <https://1.bp.blogspot.com/-fWjdoo7hRil/VEauzLZbSel/AAAAAAAAACH8/xdymyJizfIM/s1600/Curva%2Bde%2Bestre%CC%81s%2Bde%2Bdesempen%CC%83o.jpg>
- <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/wp-content/uploads/2020/04/reestructuracion-cognitiva.png>
- <https://ceseconsultores.com/wp-content/uploads/2018/06/adiccion-quimicas.jpg>