

# **PRESENTACIÓN**

Nombre del Alumno:  
Katia Nicole Silva Castro.

Nombre del tema:  
Factores Psicológicos de  
Riesgo.

Parcial: 2°.

Nombre de la Materia:  
Psicología y salud.

Nombre del profesor:  
Mónica Quevedo.

Nombre de la  
Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 1°

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

## ANSIEDAD



- La ansiedad es una sensación experimentada en diferentes momentos de la vida cotidiana, se explica como resultado de la formación de hábitos o aprendizajes perjudiciales o desadaptativos.
- Ansiedad en niveles moderados: ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.
- Ansiedad en niveles exagerados: impiden enfrentarse a la situación, paralizando y trastocando la vida diaria.
- *Diferentes situaciones provocan diferentes grados de ansiedad, cuando la ansiedad es exagerada y supone un obstáculo significativo para la vida cotidiana (laboral, familiar, etc.), se habla de trastornos de ansiedad.*

● **La amígdala es la encargada de responder a situaciones peligrosas.**



## PERSONALIDAD Y ANSIEDAD

Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son, sin duda, R.B. Cattell y H.J. Eysenck.

La personalidad en psicología se denomina rasgos a tendencias estables y consistentes del comportamiento. El rasgo de ansiedad se deriva de acuerdo a como el individuo percibe las circunstancias del entorno. Dando resultado en algunas ocasiones un elevado rasgo de ansiedad.



## ENFOQUES...

◆ **biomédico:** caracteriza a los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos. El modelo biomédico actual en psicopatología coincide en la premisa de que los trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales.

("Los síntomas son los que son percibidos por el propio sujeto").

◆ **conductual:** se basa en la necesidad de considerar las relaciones funcionales entre estímulos y respuestas para optimizar la explicación del comportamiento anormal y mejorar la intervención sobre el mismo. La problemática del conductismo se limita al comportamiento, desentendiéndose de la mente; fija sus objetivos en la descripción, predicción y control del comportamiento de los organismos.

◆ **cognitivo:** es la respuesta emocional aprendida ante un peligro o trauma real.



## NEUROTICISMO Y ANSIEDAD



En 1947, las dimensiones de neuroticismo (N), fueron establecidas a partir de evaluaciones hacia soldados de guerra con diagnósticos de neurosis. Fue descubierto por Eysenck.

La característica principal del neuroticismo es la inestabilidad emocional y el neuroticismo en término amplio y antiguo es cuando asumes numerosas patologías sin saber si te dañan o no, siendo rasgos de personalidad y comportamiento.

**El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria**



## TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

En la actualidad existe gran cantidad de evidencia que respalda la idea de que los efectos perjudiciales de la ansiedad sobre el rendimiento se deben fundamentalmente a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad, llevando a cabo actividades de procesamiento irrelevantes para la tarea.

**El resultado de la preocupación elevada es el bajo rendimiento. Un trastorno que se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).**



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



Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera. Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales. Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentra el obsesivo compulsivo (TOC).



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

- ➔ **Reestructuración Cognitiva:** se ocupan los principios de Beck, explicando el concepto de pensamientos negativos y como influyen en situaciones. Para ello se utilizan preguntas, imaginación o simulación de situaciones.
- ➔ **Autoconcepto:** es el conocimiento que se tiene de uno mismo.
- ➔ **Autoestima:** se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad. La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales

## ESTRÉS

El estrés es un sentimientos de atención física o emocional de la vida diaria. Se divide en:

- **Distrés:** respuesta negativa y exagerada de los factores estresores.
- **Eustrés:** estrés considerado positivo, tratándose de una sensación adaptativa.

Existen factores moderadores de la experiencia del estrés y entre ellos mencionamos a dos principales que son los *internos*: incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés; los *externos*: Éstos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.



# BIBLIOGRAFÍAS

- ANTOLOGIA UDS-  
PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA Y SALUD