



NOMBRE DE LA ALUMNA: YARENI GRICEL SANCHEZ MORALES

MATERIA: PSICOLOGI Y SALUD

NOMBRE DE LA PROFESORA: RECINOS VERA GUADALUPE

LICENSIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: PRIMERO

FRONTERA CAMALA CHIAPAS A 14 DE OCTUBRE DEL 2023

UNIDAD 2: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGOS

ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una emoción común que puede ser útil en ciertas situaciones, pero cuando se vuelve excesiva, puede convertirse en un trastorno. Los trastornos de ansiedad están relacionados con factores biológicos, experiencias vitales y aprendizaje.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La relación entre la ansiedad y la personalidad en psicología. Se menciona la diferencia entre rasgos de personalidad tendencias estables de comportamiento y estado de ansiedad emociones transitorias.

TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK

Las teorías de Cattell exploran la ansiedad como un rasgo y un estado, encontrado único factor de ansiedad en medidas objetivas y de auto informe. Por otro lado Eysenck estableció las dimensiones de neuroticismo extroversión, relacionando el neuroticismo con la validez emocional y la base biológica en el sistema límbico, y la extroversión, con la formación reticular y la tolerancia a la estimulación.

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo es un término amplio y ambiguo que abarca diversas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos. Aunque a menudo se asocia con angustias y ansiedad anticipatoria, también puede tener aspectos positivos, como una mayor creatividad y una mayor motivación.

ENFOQUE BIOMEDICO

El enfoque biomédico en psicopatología se basa en criterios principalmente biológicos y ha sido respaldado por descubrimientos en los siglos XIX y avances en psicofarmacología. Se considera que los trastornos mentales tienen raíces fisiológicas y pueden clasificarse según su causa agente externo, mal funcionamiento de algún órgano o trauma.

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque conductual en psicopatología se basa en los principios del aprendizaje y utiliza técnicas de modificación de conducta para tratar trastornos mentales. Enfoques cognitivos en psicopatología se enfocan en como los pensamientos y las interpretaciones de las situaciones afectan las emociones y el comportamiento.

TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Las teorías abordan la relación entre ansiedad y rendimiento, destacando la idea central de que la ansiedad puede interferir en el rendimiento debido a preocupaciones y pensamientos auto despreciativos.

COMO ENFRENTAR NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en mayoría de los trastornos de ansiedad diferentes tipos de exposición y paquetes de técnicas cognitivas conductuales, tales como educación sobre el trastorno, respiración controlada, restricción cognitiva, etcétera.

COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

Para hacer frente a un nivel de ansiedad excesiva, se emplean diversas técnicas que abordan los aspectos fisiológicos cognitivos y conductuales de la ansiedad.

RESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Describe técnicas de restricción cognitiva basadas en los principios de Beck para abordar pensamientos negativos y mejorar la autoestima.

QUE ES EL ESTRÉS

El estrés como respuesta teórica fisiológica desarrollada por Selye, esta teoría define el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo nocivo que amenaza el equilibrio homeostático.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Destaca la importancia del apoyo social como un factor modulador en la experiencia del estrés.