



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: Carol Denisse Pereyra Calvo.

TEMA: UNIDAD II: MAPA CONCEPTUAL.

PARCIAL: Segundo.

MATERIA: PSICOLOGÍA Y SALUD.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Recinos Vera Guadalupe.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Primero.

Frontera Comalapa, Chiapas a 16 de octubre del 2023.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Ansiedad y estrés

La ansiedad se presenta en momentos de la vida

Mayor o menor medida

En niveles moderados

Facilita el rendimiento, motiva, alienta, etc.

En niveles exagerados

Resultado opuesto

Paraliza, impide enfrentarse, etc.

Se denomina trastorno cuando ésta se excede

No tiene definición general

Algunos conceptos más sencillos

Ej. Malestar, descontrol, desviación, etc.

Trastorno Mental

es

Un síndrome se asocia al malestar (dolor)

Existen diferentes trastornos de ansiedad

Algunos se caracterizan por sufrir ataques de ansiedad intensos

Inmovilizan o aterrizan

Existen estrategias para controlar la ansiedad y aprovechar sus beneficios

Situaciones de amenaza o peligro suelen ser ansiógenas

Algunas personas responden con tranquilidad ante tales situaciones

No todo lo que se aprende es beneficioso para el organismo

La mente

Ansiedad y personalidad

Persona con extroversión

Son sociables durante casi todo el día

Individuo con elevada ansiedad rasgo

Altos niveles de ansiedad en distintos momentos

Individuo con baja ansiedad rasgo

Se mantiene tranquilo en casi todo

Spielberger (1966)

La ansiedad como un estado emocional

Los rasgos

Conductas diferentes de un individuo ante una situación

Situación

El entorno, el medio que rodea al individuo

Estado

Los estados de ánimo que siente

Personalidad

Cogniciones, emociones y conductas de una persona

Teorías de Cattell, Eysenk

Investigadores más relevantes de la ansiedad

Desde el enfoque de la personalidad

Su objetivo

Dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o bidimensional

Estado de ansiedad

Son miedos intensivos en situaciones diarias

Rasgos de ansiedad

Interacción entre el grado de estrés y la personalidad

Factores importantes del análisis factorial

Neuroticismo y extroversión

La extroversión

Rasgos sociales, búsqueda de animación, impulsividad, etc.

Introversión

Se distingue por introspección, planificación, etc.

Altos N

Ej. Insomnio, dolor de espalda, etc.

Bajos N

Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo

Rasgos de personalidad y comportamientos

Es cuando una persona, reacciona demasiado intensamente

Acuñado por William Cullen (XVIII)

Denominados también inestabilidad emocional

Ventajas del neuroticismo

Mayor creatividad

Procesamiento cognitivo más rápido

Mayor motivación

Estas personas son las que menos conductas saludables tienen

Tendencias a fumar, beber, no hacer deporte ni dieta

Curiosamente saben el momento adecuado para ir al médico

Clases de indicadores de anomalías orgánicas o funciones:

Los signos y los síntomas

Los primeros son los que se identifican en un examen físico (públicamente observables)

Al conjunto de estos se les denomina síndrome

Estos rasgos son amplificados por la atención de la persona que sufre

O sea que ocupan la mayor parte de su conciencia

Las personas vulnerables al desarrollo de trastornos de ansiedad

Piensen en asuntos de amenazas reales o posibles

Enfoque biomédico

Caracteriza los trastornos mentales

A partir de criterios fundamentalmente biológicos

Muchos autores coinciden en que los trastornos mentales son considerados como enfermedades cerebrales

Síntomas de los trastornos mentales

Se manifiestan en el ámbito de lo psíquico

Pero son de naturaleza fisiológica

Diferentes tipos de enfermedad

Virus (agente externo)

Enfermedad infecciosa (ataca el organismo)

Enfermedad sistémica (mal funcionamiento del alógeno órgano)

Enfermedad traumática (trauma)

La enfermedad sistémica tiene extensión en algunos trastornos mentales

Los segundos son la manifestación de una enfermedad que lo percibe el individuo que la padecerá

Sobre estímulos externos

Sobre las respuestas asociadas a los estímulos

Posiciones semánticas

La teoría de Bower y la de Beck coinciden en las señales de peligro de una situación

Síntoma característico de diferentes cuadros de ansiedad

Preocupación

En torno a 3 temas: Aceptación, Competencia, y Control

Enfoque conductual y enfoque cognitivo

Principio básico del enfoque conductual en emocionalidad

La conducta trastornada desde el enfoque conductual consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados por otros hábitos

Ansiedad patológica desde el enfoque conductual

Se refiere a una clase de respuestas aprendidas

La ansiedad es considerada, como una respuesta de temor condicionada

La mente

Entendida como un sistema de procesamiento de información

Recibe, selecciona, transforma, almacena y recupera datos

Un mal funcionamiento de los sistemas de la mente explica los trastornos mentales

Tres teorías de la ansiedad en el contexto del enfoque del procesamiento de información

1. De Lang, sobre procesamiento de imágenes y alógenos

2. Red asociativa de Bower

3. Esquema de Beck

Lang afirma que la memoria emocional contiene 3 tipos de información

Es una cadena de pensamientos e imágenes relativos e incontrolables, con un afecto asociado

Es una cadena de pensamientos e imágenes relativos e incontrolables, con un afecto asociado

Preocupación

En torno a 3 temas: Aceptación, Competencia, y Control

Componentes de la ansiedad de prueba

Preocupación y la emocionalidad

El primero se refiere a expectativas negativas, acerca de uno mismo, consecuencias de una situación

La segunda se manifiesta por síntomas físicos de ansiedad

Tensión muscular, aumento de las pulsaciones, etc.

Modificación de los niveles excesivos de ansiedad en tres fases

Fisiológico, cognitivo y conductual

Relajación

Ausencia de tensión o activación en el estado de un organismo

Auto concepto

Conocimiento que se tiene de uno mismo

Auto estima

Uno se encuentra culpable de todo

Personalización

Todo está relacionado con uno mismo, y se compara negativamente con todos los demás

Falacias de control

Que se responsabiliza por todo y con todos, no se tiene control de nada

Lectura del pensamiento

Los demás no tienen interés en uno, los demás no lo aceptan

Razonamiento emocional

Sentimiento de soledad, sin amigos, etc.

Técnicas para enfrentar

Niveles de ansiedad excesivo

Educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etc.

Trastornos de ansiedad de difícil tratamiento

Obsesivo compulsivo (TOC)

Tratamientos para el trastorno de ansiedad

Paquete propuesto por Barlow y el programa de terapia cognitiva de Beck

Componentes cognitivos

Preocupaciones y los pensamientos auto evaluativos

Tres niveles: Fisiológico, conductual, Cognitivo

Forma de cuestionar los pensamientos catastróficos de un organismo

Hacer que suponga llegar a la peor situación posible por sí

Componente del auto concepto, grado en que se valora la propia identidad

Autoacusación

Que se responsabiliza por todo y con todos, no se tiene control de nada

Lectura del pensamiento

Los demás no tienen interés en uno, los demás no lo aceptan

Razonamiento emocional

Sentimiento de soledad, sin amigos, etc.



