



Mi Universidad

Resúmenes

Nombre del Alumno: Ana Karen Tolentino Martínez

Nombre del tema: Ansiedad

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

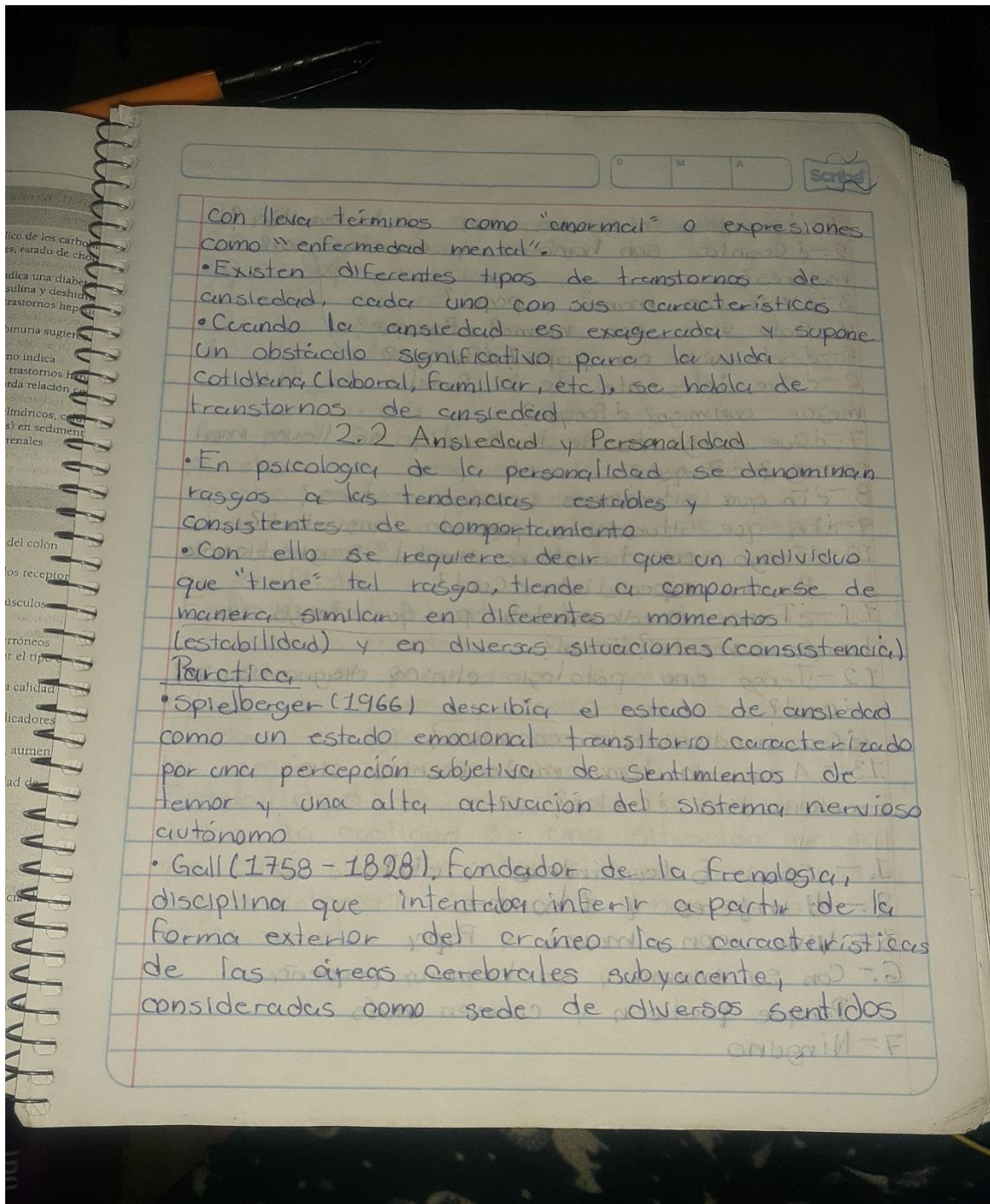
Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 2

2.1 Ansiedad y estrés

- La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.
 - Cuando se presenta en niveles moderados facilita el rendimiento, incrementa la motivación para actuar, alienta a enfrentarse a una situación amenazadora, hace estudiar más para ese examen que preocupa, y mantiene alerta cuando se está hablando en público.
 - En general, ayuda a enfrentarse a cualquier tipo de situaciones.
 - Sin embargo, cuando alcanza niveles exagerados esta emoción normalmente útil puede dar al resultado opuesto: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria.
 - Los trastornos de ansiedad no son sólo un caso de "nervios". ???
 - Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo.
 - Con frecuencia son tendencias hereditarias, pero el aprendizaje juega un papel decisivo en el control o falta de éste.
 - Cuando es excesiva y se desborda, hace que el individuo sufra lo que en psicopatología se denomina un trastorno.
- El objetivo de estudio de la psicopatología son los trastornos mentales.



Con llevar términos como "anormal" o expresiones como "enfermedad mental".

- Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características
- Cuando la ansiedad es exagerada y supone un obstáculo significativo para la vida cotidiana (laboral, familiar, etc), se habla de trastornos de ansiedad.

2.2 Ansiedad y Personalidad

• En psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.

- Con ello se quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos (estabilidad) y en diversas situaciones (consistencia).

Práctica:

- Spielberger (1966) describía el estado de ansiedad como un estado emocional transitorio caracterizado por una percepción subjetiva de sentimientos de temor y una alta activación del sistema nervioso autónomo.
- Gall (1758 - 1828), fundador de la frenología, disciplina que intentaba inferir a partir de la forma exterior del cráneo las características de las áreas cerebrales subyacente, consideradas como sede de diversos sentidos.

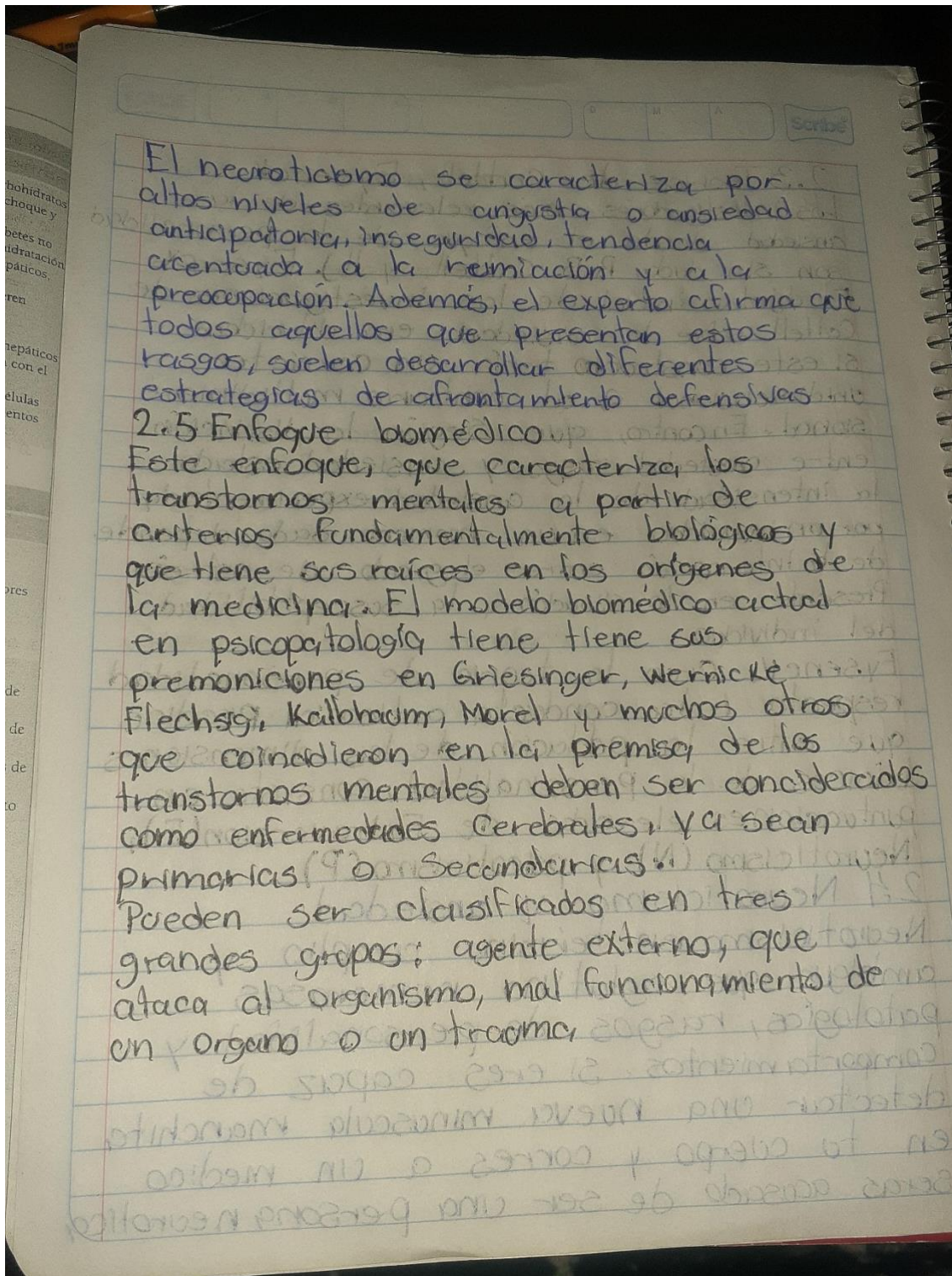
2.3 Teorías de Cattell, Eysenck

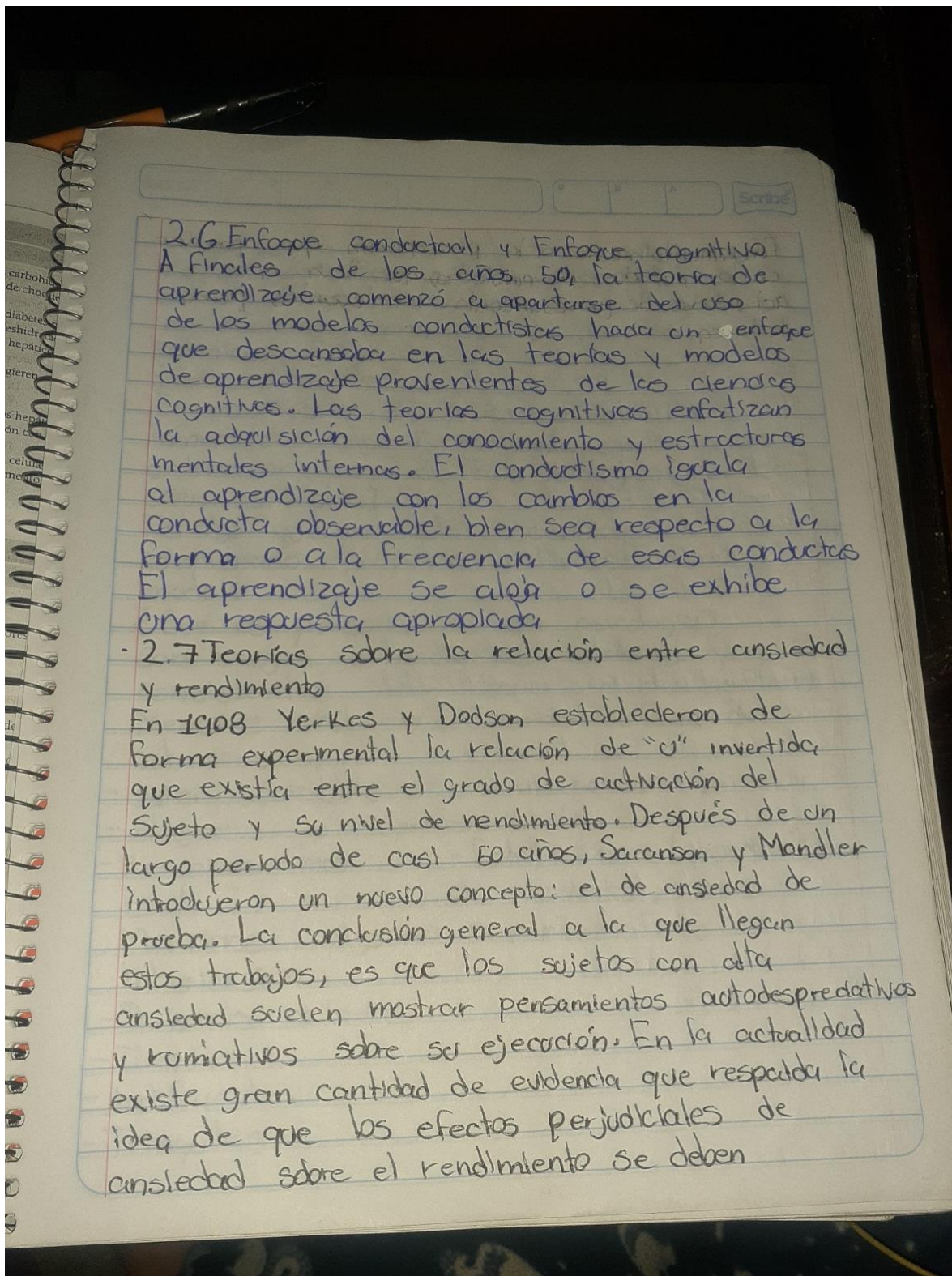
Los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad son sin duda, R.B. Cattell y H.J. Eysenck. El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario multidimensional. En concreto, que según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado depende de la interacción entre el grado de estrés presente en la situación y la susceptibilidad del individuo.

Eysenck creó la teoría de personalidad respecto a la conducta antisocial predice que entre la población de las dimensiones básicas de la personalidad, consiste en puntuaciones elevadas de Extraversión (E), Neuroticismo (N) y psicoticismo (P).

2.4 Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos. Si eres capaz de detectar una nueva minúscula manchita en tu cuerpo y corres a un médico serás acusado de ser una persona neurotíca.





2.6. Enfoque conductual y Enfoque cognitivo
 A finales de los años 50, la teoría de aprendizaje comenzó a apartarse del uso de los modelos conductistas hacia un enfoque que descansaba en las teorías y modelos de aprendizaje provenientes de las ciencias cognitivas. Las teorías cognitivas enfatizan la adquisición del conocimiento y estructuras mentales internas. El conductismo iguala al aprendizaje con los cambios en la conducta observable, bien sea respecto a la forma o a la frecuencia de esas conductas. El aprendizaje se alga o se exhibe una respuesta apropiada.

2.7 Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

En 1908 Yerkes y Dodson establecieron de forma experimental la relación de "u" invertida que existía entre el grado de activación del sujeto y su nivel de rendimiento. Después de un largo periodo de casi 50 años, Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba. La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodesprezativos y rumiativos sobre su ejecución. En la actualidad existe gran cantidad de evidencia que respalda la idea de que los efectos perjudiciales de ansiedad sobre el rendimiento se deben