



Nombre del Alumno: Gloria yazmin Hernández García

Nombre del tema: factores psicológicos de riesgo

Parcial: 2da Actividad

Nombre de la Materia: psicología de la salud

Nombre del profesor: Lic. Jazmín López Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er

Mapa conceptual

Factores psicológicos de riesgo

2.1 Ansiedad y estrés

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en diferentes momentos de la vida cotidiana

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

Los trastornos son definidos por.

*síntomas físicos

*síntomas psicológicos

*Síntomas de comportamiento

Niveles de ansiedad

Ansiedad leve

Ansiedad moderada

Ansiedad grave

*angustia

no todo el mundo reacciona con el mismo nivel de ansiedad ante una situación dada.

2.2 ansiedad y personalidad

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

Tipos de personas:

- *extrovertida
- *baja ansiedad
- *elevada ansiedad
- *alta ansiedad

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

Los rasgos deben diferenciarse de los estados por "situaciones temporales de la mente y el ánimo"

2.3 teoría de cattell, Eysenck

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad, tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional.

Cattell, además, estaba interesado en el estudio de la ansiedad como un estado fluctuante, que varía en la misma persona en diferentes momentos

Eysenck Las dimensiones de neuroticismo (N) y extroversión (E)

La extroversión se caracteriza por:

- *sociabilidad
- *búsqueda de animaciones
- *espontaneidad
- *tendencia al riesgo
- *impulsividad

El neuroticismo se caracteriza por:

- *preocupaciones
- *insomnio
- *inseguridad
- *preocupación

2.4 neuroticismo y ansiedad

rasgos de personalidad y comportamientos.

El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación"

Ventajas:

*aporta mayor creatividad

*un proceso cognitivo mas rápido

*mayor motivación

2.5 enfoque biomédico

Este enfoque, que caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina

Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica

Se distinguen dos clases de indicadores de anomalías

*orgánicas

*funcionales

Factores psicológicos de riesgo

2.6 enfoque conductual Y enfoque cognitivo

El enfoque conductual es la conducta trastornada que consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados por ciertos estímulos.

La principal objeción se basa en las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas, la participación de variables no observables directamente

Se centra en:

La observación y modificación del comportamiento

El enfoque cognitivo: es el cambio de pensamientos negativos

Se centra en:

Los pensamientos que influyen en la experiencia y comportamiento

2.7 teorías sobre la relación Entre ansiedad y rendimiento

En 1908, Yerkes y Dodson estudiaron relación con el rendimiento y la ansiedad de prueba, las auto instrucciones o diálogo interno del sujeto y la presión del tiempo,

En 1970 y 1980 la ansiedad produce deterioro del rendimiento, indicando que la dificultad proviene de que el sujeto focaliza su atención en aspectos internos tales como pensamientos auto evaluativos y despreciativos, en sus propias reacciones autonómicas, y no en la tarea

Los sujetos con TAG presentan características de personalidad tales como perfeccionismo, dependencia y falta de asertividad, las cuales pueden haber sido favorecidas por haber sido educados por padres sobreprotectores, muy exigentes y/o ansiosos

2.8 como enfrentarse a un nivel De ansiedad

Con diversas técnicas como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva y terapia psicológica

En general, la modificación de los niveles excesivos de ansiedad requiere intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual.

2.9 restauración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Son pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas

El auto concepto
* es el conocimiento que se tiene de uno mismo

El autoestima
Es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella

La baja autoestima
Está relacionada con una distorsión del pensamiento la autoevaluación, muestras de falta de aprecio, la desconfianza, los mensajes devolutivos

Algunas frases constructivas, que cambian estereotipos de pensamiento, pueden ser incluidas en el vocabulario

2.10 ¿Qué es el estrés?

Son múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones

La teoría fisiológica de Selye ha definido el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de una gente nociva

La principal crítica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la reacción del sujeto depende más de la percepción del evento que del evento en sí

2.11 moderadores de la experiencia del estrés

Factores internos:
Incluyen las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta de estrés

Factores externos:
Pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajustes del individuo

Factores moduladores:
Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo y actúan como condicionadores, moduladores o modificadores

Apoyo social:
Es un factor moderador del efecto del estrés en la medida en que la persona tenga una alta predisposición a buscar ese apoyo en situaciones estresantes