

Psicología y Salud

UNIDAD II Factores psicológicos de riesgo.

Actividad 2 Mapa conceptual.

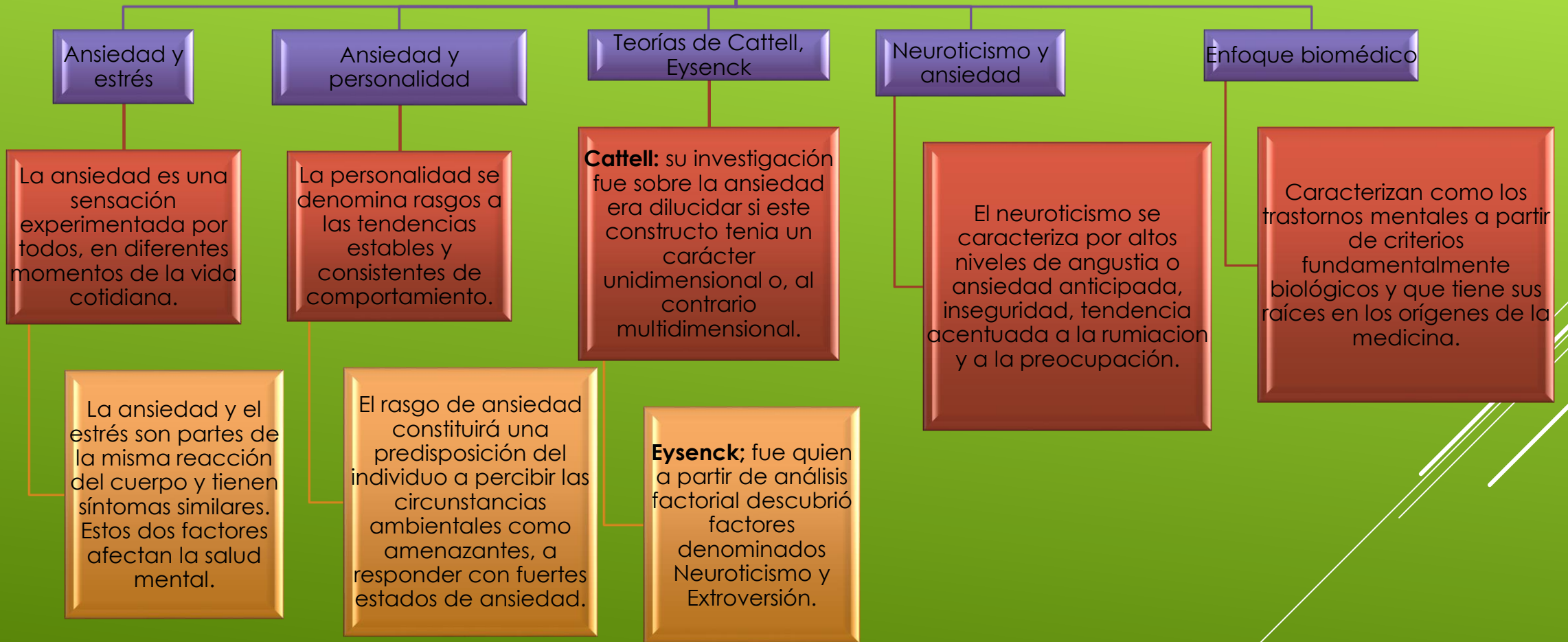
Profesora: Lic. Jazmín López Pérez.

Alumna: Moreno Hernández Yuliana Guadalupe.

Nombre de la licenciatura: Enfermería.



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Enfoque conductual y enfoque cognitivo

Enfoque conductual es la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos des adaptativos por ciertos estímulos.

Enfoque cognitivo es el cambio de pensamientos negativos.

Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

1908, Yerkes y Dodson: la relación activación del sujeto y su nivel de rendimiento.

Saranson y Mandler: ansiedad de prueba en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación.

1970 y 1980: se intenta explicar el proceso por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento.

Como enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo

Con diversas técnicas cognitivo-conductuales, como educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, terapia psicológica, inhibidores, obsesivo compulsivo, etc.

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima

Reestructuración cognitiva: pensamientos negativos, influencia de situaciones, efecto de interpretaciones y predicciones de sentimientos, acciones y necesidad

Autoconcepto: conocimiento que se tiene de uno mismo.

Autoestima: son los aspectos afectivos relacionados con el objetivo de conocimiento

Que es el estres

Respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo.
Es una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro.

Moderadores de la experiencia del estrés

Clasificación de los factores del estrés:
Relación al estrés; conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva.

Factores externo de estrés; hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo.

Conclusión

En este trabajo plasmamos en un mapa conceptual los factores psicológicos de riesgo. Tomado en cuenta los subtemas mencionados y así mismo mencionando una breve explicación de cada subtema, además de eso aprendí a redactar y conocer las estructuras de un mapa conceptual.

2.1 Ansiedad y estrés

2.2 Ansiedad y personalidad

2.3 Teorías de Cattell, Eysenck

2.4 Neuroticismo y ansiedad

2.5 Enfoque biomédico

2.6 Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

2.7 Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

2.8 ¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

2.9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el auto concepto y la autoestima

2.10 ¿Qué es el estrés?

2.11 Moderadores de la experiencia del estrés