



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Yuremmy Alejandra López López

Nombre del tema: Factores psicológicos de riesgo

Parcial: I

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Jazmín López Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Factores psicológicos de riesgo

2.1 Ansiedad y estrés

es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana.

tipos de trastornos

- Personas que se sienten ansiosas.

- Otras sufren ataques.

Los factores fisiológicos

predisponen al individuo a hacer interpretaciones amenazantes respecto de la situación.

2.2 Ansiedad y personalidad

se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento.

Tipos de personas

- Baja ansiedad
- Alta ansiedad
- Extrovertida

- 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.

2.3 Teorías de Cattell, 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.

1948 – 1960 Se realizó bajo su dirección una larga serie de trabajos en los que se tomaron, mediante pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se habían considerado como indicadores de ansiedad.

• Dimensiones

- Extroversión
- Neuroticismo
- Introversión

2.4 Neuroticismo y ansiedad

rasgos de personalidad y comportamientos.

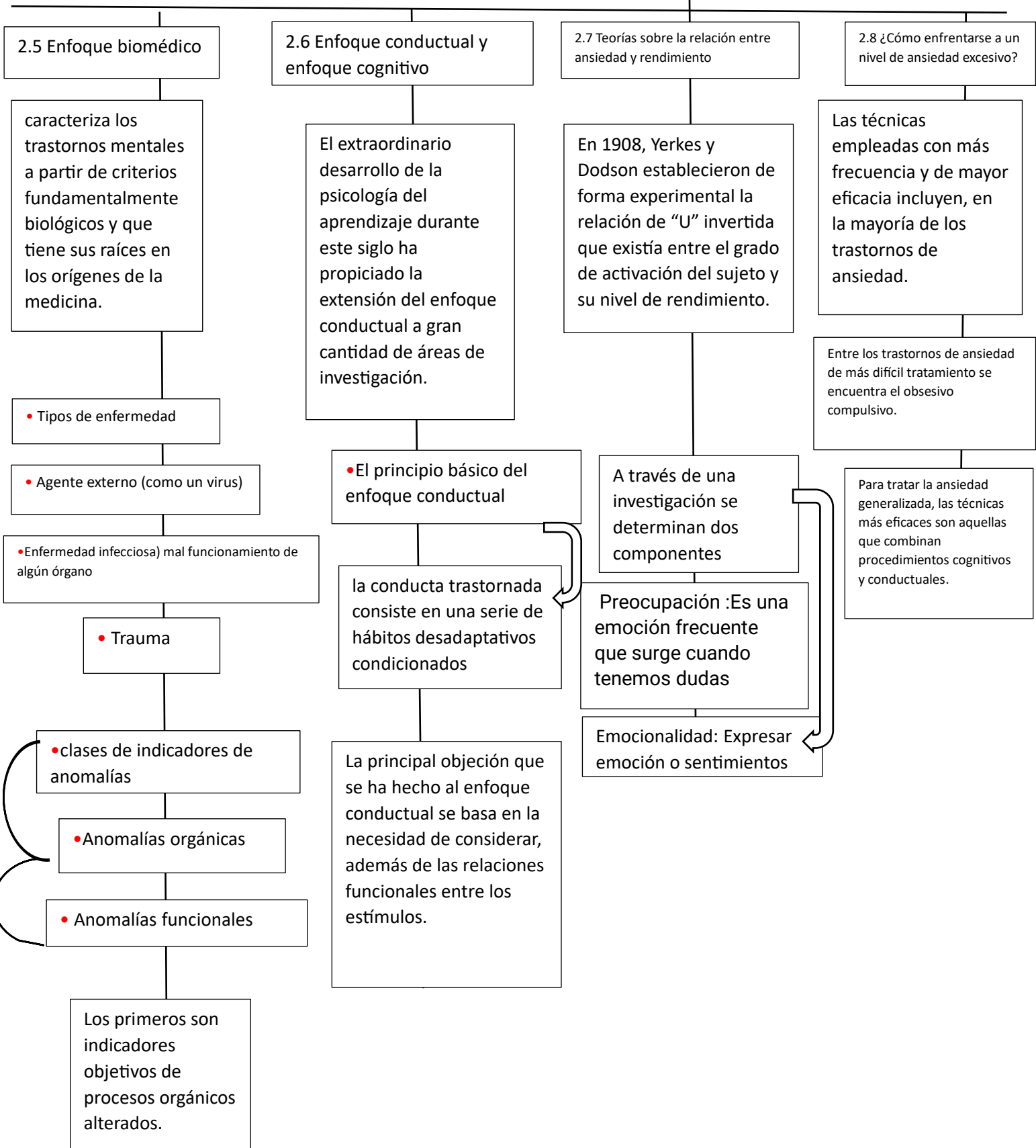
Se caracteriza por

- Altos niveles de angustia
- Ansiedad anticipatoria
- Inseguridad
- Tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación.

- Hipocondría

Este trastorno implica altos niveles de preocupación, obsesión y ansiedad.

Factores psicológicos de riesgo



2.5 Enfoque biomédico

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

- Tipos de enfermedad

- Agente externo (como un virus)

- Enfermedad infecciosa) mal funcionamiento de algún órgano

- Trauma

- clases de indicadores de anomalías

- Anomalías orgánicas

- Anomalías funcionales

Los primeros son indicadores objetivos de procesos orgánicos alterados.

2.6 Enfoque conductual y enfoque cognitivo

El extraordinario desarrollo de la psicología del aprendizaje durante este siglo ha propiciado la extensión del enfoque conductual a gran cantidad de áreas de investigación.

- El principio básico del enfoque conductual

la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados

La principal objeción que se ha hecho al enfoque conductual se basa en la necesidad de considerar, además de las relaciones funcionales entre los estímulos.

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.

A través de una investigación se determinan dos componentes

Preocupación :Es una emoción frecuente que surge cuando tenemos dudas

Emocionalidad: Expresar emoción o sentimientos

2.8 ¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Las técnicas empleadas con más frecuencia y de mayor eficacia incluyen, en la mayoría de los trastornos de ansiedad.

Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentra el obsesivo compulsivo.

Para tratar la ansiedad generalizada, las técnicas más eficaces son aquellas que combinan procedimientos cognitivos y conductuales.

Factores psicológicos de riesgo

2.9 Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones.

Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad.

2.10 ¿Qué es el estrés?

Selye ah definido el estrés como la respuesta inespecífica del organismo ante la demanda de un agente nocivo

orientaciones psicológicas y sociales hicieron que el estímulo y la situación generadora del estrés, se enfocara en el agente externo.

2.11 Moderadores de la experiencia del estrés

Este tipo de factor lo constituye el denominado índice de reactividad al estrés.

conjunto de pautas habituales de respuesta cognitiva, emocional, vegetativa y conductual ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables.

CONCLUSIÓN

Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias algunas personas se sienten ansiosas casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. En otros casos, las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, pueden llegar a suspenderse algunas actividades diarias.

La ansiedad y el estrés son elementos de la experiencia humana que, si no se hacen correctamente, pueden tener un impacto en la salud.

El rasgo de ansiedad constituye una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales tanto como amenazantes, y por tanto, a responder, a menudo, con fuertes estados de ansiedad.