



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Evelin Abigail Cordero

Moreno. **Nombre del tema:** Unidad

II. FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

Parcial: *Primero.* **Nombre de la Materia:**

Nombre del profesor: *Li. Jazmín López*

Pérez. **Nombre de la Licenciatura:**

Enfermería **Cuatrimestre:** *Primero.* **Lugar y**

Fecha de elaboración: *Comitán de*

Domínguez, Chiapas a 15 de octubre del

2023.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

ANSIEDAD Y ESTRES

Son estados relacionados con la estructura biológica y con las experiencias vitales de un individuo. El aprendizaje juega un papel decisivo en el control o falta de éste.

Se denomina trastorno cuando el estrés es excesivo y se desborda.

La ansiedad es la formación de hábitos desadaptativos.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD.

El individuo que tiene tal rasgo tiende a comportarse de manera similar en diferentes momentos y en diversas situaciones.

El individuo con ansiedad puede percibir las circunstancias ambientales como amenazas e incluso todo cuanto lo rodea.

Los estados son características de la personalidad y pueden llamarse como situaciones temporales de la mente y el ánimo.

TEORIAS DE CATTELL

"Ansiedad es un rasgo de personalidad"

Es un estado fluctuante que varía en la persona en diferentes momentos.

Las variables sociales se encuentran también comparaciones entre extrovertidos e introvertidos en cuanto a comportamiento.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO.

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipada, inseguridad, etc.

Los individuos tienen a desarrollar diferentes estrategias de afrontamientos defensivos.

¿Ventajas?

- Puede aportar mayor creatividad, mayor motivación y un procesamiento cognitivo más rápido.

ENFOQUE BIOMÉDICO

Los trastornos mentales deben ser consideradas como enfermedades cerebrales.

Las anomalías orgánicas alteradas son públicamente observables y los orgánicos anómalos son percibidos por el propio sujeto.

Al ser éstos, modelos de laboratorios la posibilidad de generalización a la patología es menor.

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque conductual consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados.

El término cognitivo refiere a la mente como un sistema de proceso de información.

La preocupación es una característica de cuadros de ansiedad.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Expectativas negativas de uno mismo.
• La ansiedad produce deterioro en el rendimiento.

Los individuos pueden incluso ser sobreprotectores, exigentes y ansiosos.

Pueden presentar vínculos o apegos inseguros a seres queridos.

¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL EXCESIVO DE ANSIEDAD?

Las técnicas eficaces son aquellos que combinan procedimientos cognitivos y conductuales.

Los componentes cognitivos son las preocupaciones y pensamientos autodevaluativos.

La relajación sirve para ayudar a enfrentar diversas situaciones de una forma más eficaz.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

Son aspectos afectivos relacionados con el objeto del conocimiento.

Grado que se valora la propia identidad con aspectos negativos y aspectos positivos.
La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento.

Las frases constructivas cambian los estereotipos de pensamiento de si mismo.

FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro

Los sentidos se agudizan y la mente entra en un estado de alerta.

Los eventos vitales pueden desempeñar una función positiva en lugar de enfermarse.

MODERADOS DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS.

*Factores externos.
Estos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa.

*Factores moduladores.
Cómo el apoyo social determinados como estados afectivos.
El apoyo social incide sobre las alteraciones del estado de ánimo.

El estilo de apego puede ser un predictor de vulnerabilidad al estrés y de riesgo de enfermarse.



CONCLUSIÓN

En esta unidad he aprendido que ciertas enfermedades pueden afectar tanto en nuestra vida cotidiana e incluso a hacerse trastornos que no nos permitirán continuar con nuestras actividades.

El estrés desde mi punto de vista se daba por sobrecarga de trabajo e incluso preocupaciones pero realmente es todo un tema que abordar. Debemos tener cuidado al tener indicios de ansiedad o estrés pues en en exceso puede afectarnos mucho.

