



**“MAPA CONCEPTAL”**

**ASIGNATURA:**

**PSICOLOGIA Y SALUD**

**CATEDRÁTICO:**

**JAZMÍN PÉREZ**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**MERCEDES JAQUELINE CRUZ SANTIAGO**

**COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS**

## Ansiedad y estrés

la ansiedad es un caso de nervios, son estados relacionados con la estructura biológicos y con experiencias vitales del individuo-algunos conceptos podrían ser malestar,incapacidad,inflexibilidad,etc.

la amígdala, el sistema límpidico y el sistema septohipocampico tiene relación con las emociones y la ansiedad en particular, el estrés se relaciona mucho con la ansiedad porque el estrés desencadena ansiedad por las emociones que dan-

La sensación de estar estresado puede ser desencadenada por un evento que te hace sentir frustrado o nervioso sin embargo la ansiedad es un sentimiento de miedo, preocupación o malestar.

## Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo en término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos, como también son definidos como trastornos-mentales, los cuales están catalogados de manera más específica en una gran variedad: trastorno de ansiedad social, obsesivo-compulsivo, de pánico.El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación'suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar - susceptibilidad, irritabilidad, mecanismos evitativos o miedosos.

## Ansiedad y personalidad

las personas con un elevado rasgo ansioso están más predispuestas a desarrollar estados de ansiedad cuando interactúan con los estímulos ansiógenos del entorno. Las personas con ansiedad interpersonal presentarían una tendencia a percibir las situaciones sociales (o cualquier circunstancia que tuviese implícita una evaluación social) como amenazantes, lo cual desencadenaría, sólo entonces, su respuesta emocional ansiosa, cuando tenemos ansiedad por lo regular nuestros comportamientos cambian tenemos una sensación persistente de nerviosismo o inquietud.

## 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 trastornos mentales deben ser considerados como enfermedades cerebrales, ya sean primarias o secundarias (padecimientos somáticos que afectan secundaria y eventualmente al cerebro, como el paludismo, la fiebre tifoidea, etc.). Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica.

## Teorías de catell,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.

Eysenck, en su teoría de la personalidad identifica tres dimensiones básicas, Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo.Eysenck se centró en dimensiones amplias de rasgos de personalidad: extraversión, neuroticismo y psicoticismo, Cattell se centró en dimensiones de rasgos primarios.

## Enfoque conductual y Enfoque cognitivo

Constituyen probablemente el factor facilitador más importante de la difusión del enfoque conductual de los trastornos mentales (trastornos de conducta, en la terminología propia de este enfoque).El principio básico del enfoque conductual en psicopatología, es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados (clásica o instrumentalmente) por ciertos estímulos.Desde los modelos cognitivos se considera que lo que genera la reacción es el significado o la interpretación de la situación que hace el individuo.

es el estrés laboral, el agotamiento o la depresión.

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO



## Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

Saranson y Mandler introdujeron un nuevo concepto: el de ansiedad de prueba, causante de la emisión de respuestas interferentes en el momento en que un sujeto es expuesto a situaciones de evaluación, a partir de este momento, son diferentes las variables que se van estudiando en relación con el rendimiento y la ansiedad de prueba, entre otras, las autoinstrucciones o diálogo interno del sujeto, el feedback sobre la ejecución, la dificultad de la tarea, la presión del tiempo, etcétera

La conclusión general a la que llegan estos trabajos, es que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos auto despreciativos y rumiativos sobre su ejecución, entrándose más en sí mismos que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación genera.

A partir de los años sesenta se inicia una serie de investigaciones encaminadas a delimitar cuáles son los componentes de la ansiedad de prueba y cómo influyen en el rendimiento, entre ellos se encuentran la (preocupación y la emocionalidad).

La primera se refiere a aspectos cognitivos tales como expectativas negativas acerca de uno mismo, de la situación, de las consecuencias de una mala ejecución, etc., en tanto la segunda, se refiere a la percepción que el sujeto tiene de su activación fisiológica ante la situación, manifestada ante todo por síntomas físicos de ansiedad: tensión muscular, aumento de las pulsaciones, sudoración, tensión en la zona gástrica, etcétera.

## ¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Educación sobre el trastorno, respiración controlada, reestructuración cognitiva, etcétera, nos dice que la terapia psicológica ayuda mucho, en algunos casos se emplea inhibidores de la recaptación de serotonina, para tratar la ansiedad generalizada, como también antidepresivos o benzodiacepinas pero tienen efectos secundarios, la relajación y el estado de ánimo es uno de ellos también.

## Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima

Reestructuración cognitiva las diferentes técnicas de reestructuración cognitiva siguen los principios de Beck, Se explica el concepto de 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. Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad son la sobreestimación de la probabilidad de los sucesos negativos y las predicciones catastróficas.

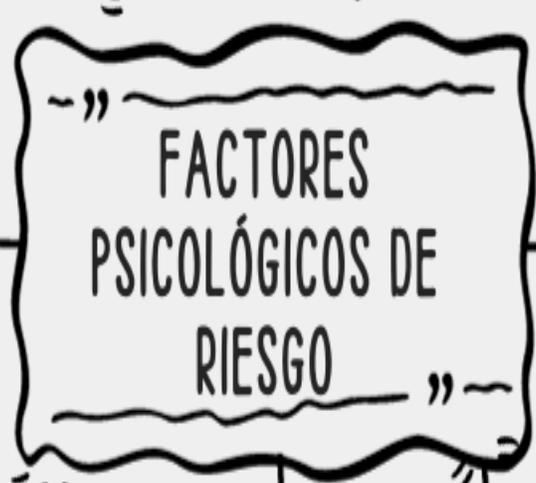
(Autoconcepto y autoestima) El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo, es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa (en el autoconcepto sobre uno mismo) La autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento; es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben en ella. En cierta medida, el autoconcepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran.

## Moderadores de la experiencia del estrés

son todas aquellas variables que interaccionan con los estresores o factores de riesgo psicosocial para amortiguar los efectos nocivos que éstos provocan sobre la salud de la población trabajadora. el "estilo de apego puede ser un predictor de vulnerabilidad al estrés y de riesgo de enfermar en numerosas enfermedades".

## ¿Qué es el estrés?

es la respuesta física o mental a una causa externa, se centra en la calidad o naturaleza del estrés, al cual denomina "distrés", si es negativo, y "eustrés" si es positivo producida por estresores diferentes como agentes físicos (por ejemplo, frío, calor, un objeto punzante, etc.), psicológicos (por ejemplo, un insulto o amenaza de agresión) o psicosociales (por ejemplo, pérdida del trabajo, crisis económica, etc.).



## CONCLUSIÓN:

En resumen el tema nos habla de muchos aspectos importantes, los cuales se enfocan mucho sobre el estrés y la ansiedad , como puede cambiar nuestra personalidad mediante eso , las diferentes teorías que tienen muchos respecto a las investigaciones que han dado del tema, como manejan esa enfermedad mediante una persona que sepa sobre de esto, como podemos enfrentar esta situación mediante un riesgo , que medicamentos o que tratamientos hay mediante esta enfermedad y que significa cada una de ellas y los síntomas que representan, me llamo mucho la atención como la ansiedad se relaciona mucho con el estrés porque a causa de algunos síntomas de estrés se da la ansiedad, como también es muy llamativo como va cambiando tu personalidad mediante la ansiedad por en algunos casos nos genera inseguridad, la baja autoestima, el miedo al fracaso y lo que me gustó mucho es que explica que cosas nos harían bien para poder sobrellevar eso ,como medicamentos, masajes relajantes etc.