



Mi Universidad

**Factores psicológicos de
riesgo**

Nombre del Alumno: Roberto Antonio Alfaro Cancino

Nombre del tema: Factores Psicológicos de riesgo

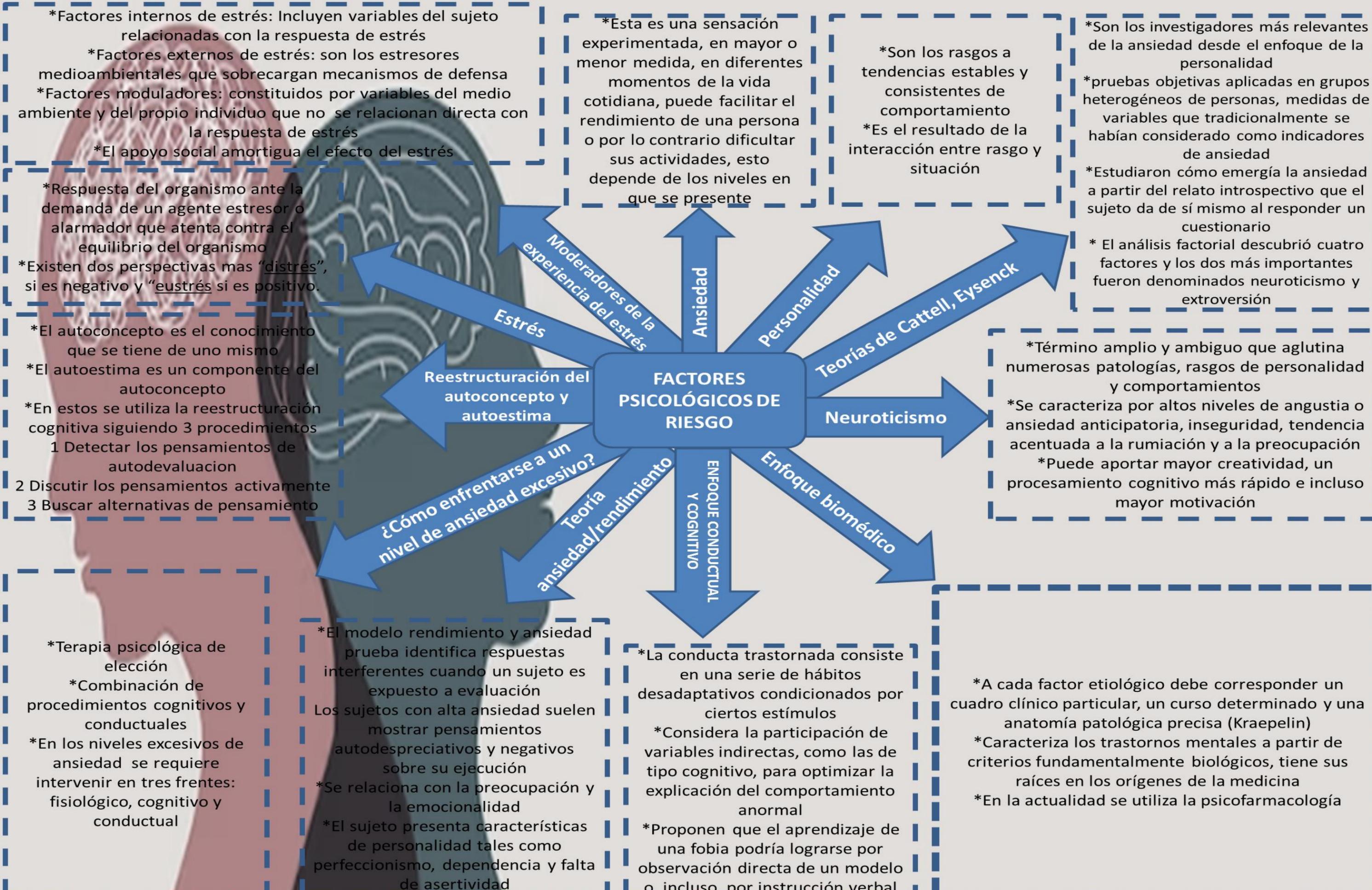
Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre de la profesora: Lic. Jazmin Lopez Perez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Primero



FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

*Factores internos de estrés: Incluyen variables del sujeto relacionadas con la respuesta de estrés
 *Factores externos de estrés: son los estresores medioambientales que sobrecargan mecanismos de defensa
 *Factores moduladores: constituidos por variables del medio ambiente y del propio individuo que no se relacionan directa con la respuesta de estrés
 *El apoyo social amortigua el efecto del estrés

*Respuesta del organismo ante la demanda de un agente estresor o alarmador que atenta contra el equilibrio del organismo
 *Existen dos perspectivas mas "distrés", si es negativo y "eustrés" si es positivo.

*El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo
 *El autoestima es un componente del autoconcepto
 *En estos se utiliza la reestructuración cognitiva siguiendo 3 procedimientos
 1 Detectar los pensamientos de autodevaluación
 2 Discutir los pensamientos activamente
 3 Buscar alternativas de pensamiento

*Terapia psicológica de elección
 *Combinación de procedimientos cognitivos y conductuales
 *En los niveles excesivos de ansiedad se requiere intervenir en tres frentes: fisiológico, cognitivo y conductual

*Esta es una sensación experimentada, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana, puede facilitar el rendimiento de una persona o por lo contrario dificultar sus actividades, esto depende de los niveles en que se presente

*El modelo rendimiento y ansiedad prueba identifica respuestas interferentes cuando un sujeto es expuesto a evaluación
 Los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y negativos sobre su ejecución
 *Se relaciona con la preocupación y la emocionalidad
 *El sujeto presenta características de personalidad tales como perfeccionismo, dependencia y falta de asertividad

*La conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados por ciertos estímulos
 *Considera la participación de variables indirectas, como las de tipo cognitivo, para optimizar la explicación del comportamiento anormal
 *Proponen que el aprendizaje de una fobia podría lograrse por observación directa de un modelo o, incluso, por instrucción verbal

*Son los rasgos a tendencias estables y consistentes de comportamiento
 *Es el resultado de la interacción entre rasgo y situación

*Son los investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad
 *pruebas objetivas aplicadas en grupos heterogéneos de personas, medidas de variables que tradicionalmente se habían considerado como indicadores de ansiedad
 *Estudiaron cómo emergía la ansiedad a partir del relato introspectivo que el sujeto da de sí mismo al responder un cuestionario
 * El análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominados neuroticismo y extroversión

*Término amplio y ambiguo que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos
 *Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación
 *Puede aportar mayor creatividad, un procesamiento cognitivo más rápido e incluso mayor motivación

*A cada factor etiológico debe corresponder un cuadro clínico particular, un curso determinado y una anatomía patológica precisa (Kraepelin)
 *Caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos, tiene sus raíces en los orígenes de la medicina
 *En la actualidad se utiliza la psicofarmacología

Estrés

Moderadores de la experiencia del estrés

Ansiedad

Personalidad

Teorías de Cattell, Eysenck

Neuroticismo

Enfoque biomédico

ENFOQUE CONDUCTUAL Y COGNITIVO

Teoría ansiedad/rendimiento

¿Cómo enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

Reestructuración del autoconcepto y autoestima

CONCLUSIÓN

Como pudimos observar en el desarrollo del presente mapa conceptual existen diversos factores psicológicos de riesgo a los cuales nos enfrentamos día a día y van relacionados uno con otro, por lo que si uno nos afecta, probablemente los demás también se desencadenaran en nuestra salud mental; entre los factores de riesgo psicológico podemos encontrar el estrés, la ansiedad, el neuroticismo entre otros; podemos realizar acciones para combatir a los diversos factores tomando terapia psicológica, realizar procedimientos cognitivos-conductuales y en los casos más severos también se recomienda intervenir de manera fisiológica, aunque el uso de medicamentos no es muy recomendado ya que provoca abandonos en ocasiones de la terapia; otro factor muy importante es el apoyo social el cual ayuda a amortiguar principalmente el efecto del estrés ya que desde mi punto de vista el aspecto social es de los más importantes ya que nos genera sentido de pertenencia en la sociedad, aunque este va también de la mano con el aspecto biológico y psicológico, por lo que tendrán que ir de la mano los tres para que la persona en cuestión logre tener un grado óptimo de salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE;. (2023). ANTOLOGÍA DE LA MATERIA DE PSICOLOGIA Y SALUD PÁGINAS DE LA 38 A LA 72
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>