



**Nombre del Alumno: Keiri Naiset Muñoz
Torres**

Parcial: PRIMER PARCIAL

**Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y
SALUD**

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: PRIMER CUTRIMESTRE

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRÉS

La ansiedad es una sensación experimentada por todos, en mayor o menor medida, en diferentes momentos de la vida cotidiana. Sin embargo, cuando alcanza niveles exagerados, esta emoción normalmente útil puede dar lugar al resultado opuesto. Además, este síndrome o patrón no debe ser meramente una respuesta culturalmente aceptada a un acontecimiento particular, diferentes teorías cognitivas recurren a alteraciones en una o más clases de los anteriores constructos para explicar la ansiedad y los trastornos que esta provoca

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

En la psicología de la personalidad se denominan rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. Con ello se quiere decir que un individuo que "tiene" tal rasgo, tiende a reportarse de manera similar con diferentes momentos y en diversas situaciones. La persona con extroversión tiende ser sociable durante la mayor parte del día y casi todos los días, y también en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta. Los factores fisiológicos o constitucionales cognitivos y motivacionales que predisponen al individuo a hacer interpretaciones amenazantes respecto de la situación.

TEORIA DE CATTELL

El objetivo inicial de las investigaciones de Cattell sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o, al contrario, multidimensional. Otro foco de interés de Cattell y sus colaboradores fue ver como emergía la ansiedad a partir, no ya de medidas objetivas del comportamiento, sino del relato. En consecuencia, el estado se ve afectado directamente por el estrés situacional, pero no ocurre lo mismo con el rasgo de ansiedad. Este es una predisposición estable y consistente, más relacionada con determinantes de tipo hereditario, especialmente con la constitución fisiológica del organismo

TEORIA DE EYSENCH

Las dimensiones de neocriticismo y extroversión fueron establecidas a partir de evaluaciones que diferentes técnicos hicieron sobre 700 soldados con diagnósticos de neurosis durante la segunda guerra mundial. El análisis factorial descubrió cuatro factores y los dos más importantes fueron denominado neuroticismo y extroversión. Las personas con puntuación alta en N se caracteriza por umbrales bajos de excitación de las estructuras del sistema límbico, mientras que las personas estables, en cambio por umbrales altos; en consecuencia los inestables necesitan menores intensidades de estimulación que los estables para provocar la activación de este sistema.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo se caracteriza por los altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación. Además, el experto afirma que todos aquellos que presentan estos rasgos, suelen desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento defensivas para evitar o encubrir su malestar: susceptibilidad, irritabilidad, mecanismo evitativos o miedosos, también indica que estos comportamientos pueden ser denominados como "INESTABLE EMOCIONAL".

ENFOQUE BIOMÉDICO

Este enfoque se caracteriza por los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tienen sus raíces en los orígenes de la medicina, con Hipócrates, fue respaldado por algunos descubrimientos realizados en el siglo XIX, como la relación existente entre la sífilis y determinadas alteraciones psicopatológicas y ya en nuestro siglo se consolidó gracias a la investigación y las aplicaciones de la psicofarmacología. Este enfoque otorga gran importancia al estudio de la predisposición genética a padecer determinados trastornos, pues en muchas adopta una perspectiva interaccionista que toma en consideración tanto la predisposición genética como la incidencia de agentes patógenos externos,

ENFOQUE CONDUCTUAL Y 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 e intervención, entre ellas la psicología. 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 y las respuestas, la participación de variables no observables directamente.

RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

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, centrándose más en sí mismo que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación genera. En la actualidad existe gran cantidad de evidencia que respalda la idea de que los efectos perjudiciales de ansiedad sobre el rendimiento se debe fundamentalmente a la preocupación que aparece en los estados de ansiedad, que lleva a actividades de procesamiento irrelevantes para la tarea.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

¿COMO ENFRENTARME A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

Las técnicas empleadas con mas frecuencia y de mayor eficacia incluyen , en la mayoría de los trastornos de ansiedad , diferentes tipos de exposición y paquetes con diversas técnicas cognitivo-conductuales . Tales como la educación sobre el trastorno , respiración controlada, reestructuración cognitiva-etcétera. El componente conductual esta relacionado con todos los comportamientos de evitación que aparecen ante estímulos o situaciones vinculados con la ansiedad.

RESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTESTIMA

El auto concepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. Al igual que cualquier otro concepto , es una representación cognitiva que incluye los conocimientos aprendidos por cualquier medio acerca de alguna cosa.
El autoestima es un componente del auto concepto 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.

¿ QUE ES EL ESTRÉS?

Es el estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés , ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. La principal critica que se formula al modelo del estrés psicosocial es que la relación del sujeto depende mas de la percepción de evento en si. No toma en cuenta las diferencias individuales en la respuesta al estrés.

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Factores externos de estrés. Éstos hacen referencia a los estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo . Factores moduladores. Están constituidos por variables tanto del medio ambiente como del propio individuo que no están en relación directa con la respuesta de estrés, pero que actúan como condicionadores, moduladores o modificadores de la interacción entre los factores externos e internos de estrés.

CONCLUSION:

En este tema hablamos de los factores psicológicos de riesgo , como cabe mencionar el estrés y la ansiedad son problemas que se pueden trabajar para el mejoramiento de cada persona , ambos conceptos son muy diferentes , y ala vez peligroso , estos problemas pueden venir de cualquier tensión física o emocional , o pensamientos que lo haga sentir a uno frustrado , o nervioso , todo eso se puede resolver ayudando con terapias y saber mas afondo todos estos problemas,