



## **Mi Universidad**

**Nombre del Alumno:** Erick Gabriel Aguilar Meza

**Nombre del tema:** FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

**Parcial:** Primer Parcial

**Nombre de la Materia:** Psicología y Salud

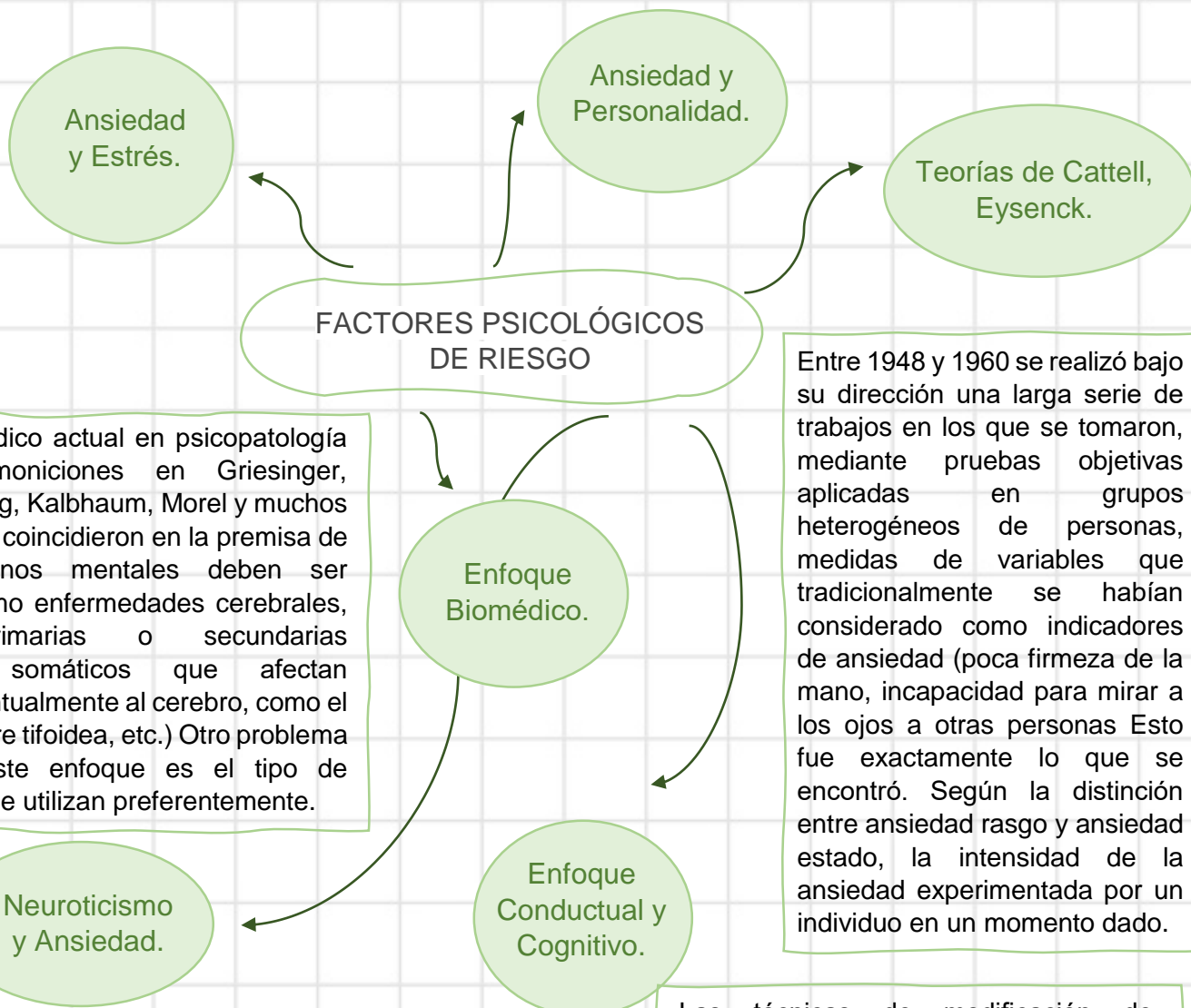
**Nombre del profesor:** Jazmín López Pérez

**Nombre de la Licenciatura:** Licenciatura En Enfermería

**Cuatrimestre:** Primer Cuatrimestre

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: impide enfrentarse a la situación, paraliza y trastoca la vida diaria.

El rasgo de ansiedad constituiría una predisposición, por parte del individuo, a percibir las circunstancias ambientales como amenazantes, y por tanto, a responder, a menudo, con fuertes estados de ansiedad. De la misma forma, los sujetos con alta ansiedad ante situaciones de la vida cotidiana pueden mantenerse calmados en situaciones extraordinarias, pero sufrirla ante situaciones corrientes.



El modelo biomédico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbhaum, Morel y muchos otros autores que coincidieron en la premisa de que 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.) Otro problema asociado con este enfoque es el tipo de paradigmas que se utilizan preferentemente.

Entre 1948 y 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 (poca firmeza de la mano, incapacidad para mirar a los ojos a otras personas. Esto fue exactamente lo que se encontró. Según la distinción entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, la intensidad de la ansiedad experimentada por un individuo en un momento dado.

El término neurótico es tan amplio y ambiguo que se ha convertido en un anacronismo y un 'comodín' que aglutina numerosas patologías, rasgos de personalidad y comportamientos. El neocriticismo se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad, tendencia acentuada a la rumiación y a la preocupación. Asimismo, explica que aunque la hipocondría es un cuadro psicopatológico muy relacionado con alto neocriticismo y estados afectivos negativos, no necesariamente una persona con alto neocriticismo es hipocondriaca.

Las técnicas de modificación de conducta, en particular, como área de aplicación de los principios de la psicología del aprendizaje al tratamiento de la conducta anormal, 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).

Después de un largo periodo de casi 50 años, 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. De los diferentes trastornos de ansiedad, aquel que se caracteriza principalmente por la presencia de preocupaciones es el trastorno de ansiedad generalizada.

¿Cómo enfrentarse a un nivel de Ansiedad excesivo?

La relajación produce efectos fisiológicos beneficiosos, pues reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, la transpiración y la frecuencia respiratoria. Consigue excelentes resultados en el tratamiento de la tensión muscular, el insomnio, la depresión, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión y, por supuesto, la ansiedad. Además, disponer de una respuesta de relajación sirve para ayudar a enfrentar diversas situaciones de una forma más eficaz, pues incrementa las probabilidades de éxito en futuras actuaciones y reduce las evitaciones.

Teoría sobre la relación entre Ansiedad y Rendimiento.

Moderadores de la experiencia del estrés.

### FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

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 acondicionadores, moduladores o modificadores de la interacción entre los factores externos e internos de estrés.

Una forma de cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir al paciente que suponga que se llega a la peor situación posible por él temida, y que evalúe a continuación si es tan negativo como había supuesto. Una manera de atenuar las consecuencias negativas de tales situaciones imaginarias es mostrarle que tiene recursos para afrontar los acontecimientos, y que el efecto de éstos tiene una duración limitada.

¿Qué es el estrés?

Reestructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autoestima.

El último enfoque, más reciente, que integra un conjunto complejo de variables, ha permitido construir modelos multimodales que presentan visiones comprensivas más amplias y abarcadoras del tema. En síntesis, distinguimos cinco orientaciones teóricas o modelos interpretativos sobre el estrés, que representan sendas vertientes de estudio y recogen los principales perfiles de la investigación.

## CONCLUSIÓN

La conclusión sobre los factores psicológicos de riesgo destaca la importancia de reconocer y comprender la influencia significativa que los aspectos psicológicos pueden tener en la salud y el bienestar de las personas. La intervención psicológica, incluyendo la terapia y el apoyo emocional, juega un papel fundamental en mitigar los efectos adversos de estos factores de riesgo.