



*NOMBRE DEL ALUMNO:* ANDREA DEL ROCIO HERNANDEZ ORTEGA

*NOMBRE DEL TEMA:* Factores psicológicos de riesgo

*PARCIAL:* 1

*NOMBRE DE LA MATERIA:* Psicología y Salud

*NOMBRE DEL PROFESOR:* Jazmin López Perez

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA:* ENFERMERIA

*CUATRIMESTRE:* I

# Factores psicológicos de riesgo

## Ansiedad y estrés

Es una sensación experimentada por todos en mayor o menor medida en diferentes momentos de la vida cotidiana

Cuando alcanza niveles exagerados da el resultado opuesto paraliza y trastoca la vida diaria

## Ansiedad y personalidad

Personalidad: Aspectos relativamente estables de la conducta

Rasgos: Tendencia estables y consistentes del comportamiento

Estado: Forma a la que se encuentra una persona en un momento dado

## Teoría de Cattell, Eysenk

Cattell

Objetivo de la investigación sobre la ansiedad era dilucidar si este constructo tenía un carácter unidimensional o multidimensional

Eysenk

Las dimensiones del neuroticismo(N), extroversión (E), fueron establecidas a partir de evaluaciones a 700 soldados, en diagnóstico de neurosis durante la segunda guerra mundial

# Factores psicológicos de riesgo

## Neuroticismo y ansiedad

Neuroticismo: Se caracteriza por altos niveles de angustia o ansiedad anticipatoria, inseguridad y preocupación

También se asocia a la reducción del 8% en la mortalidad debido a que estas personas acuden más al médico

Pero presenta también conductas poco saludables como fumar, beber, no hacer deporte ni dieta

## Enfoque biomedico

Caracteriza los transitorios mentales a partir de fundamentos biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina

Se distinguen dos clases de indicadores de anomalías orgánicas o funcionales los signos y síntomas

Signos: indicadores objetivos de procesos orgánicos alterados (públicamente observables)

Síntomas: Indicadores subjetivos de procesos orgánicos anómalos (percibido por el propio sujeto)

## Enfoque conductual y cognitivo

### Enfoque conductual

El principio básico del enfoque conductual es que la conducta trastornada consiste en una serie de hábitos desadaptativos condicionados por ciertos estímulos. El tratamiento estriba en aplicar los principios del aprendizaje para extinguir estos hábitos

### Enfoque cognitivo

Desde los modelos cognitivos se considera que lo que genera la reacción de ansiedad es el significado o la interpretación de la situación que hace el individuo

En ocasiones el individuo reconoce que la situación no supone una amenaza objetiva para el pero no puede controlar voluntariamente su reacción de ansiedad

## *Factores psicológicos de riesgo*

### *Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento*

Diversos estudios demuestran que los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre la ejecución de una tarea, centrándose más en si mismo que en la tarea lo cual influye en el rendimiento

Estudios recientes indican que el deterioro del rendimiento con alto nivel de ansiedad se debe a problemas en la recuperación del material como dificultades de almacenamiento y organización de información

### *Cómo enfrentarse a un nivel excesivo de estrés*

Técnicas mejor empleadas y de mayor eficacia en la mayoría de los trastornos de ansiedad, diferentes tipos de explosión, técnicas cognitivo-conductuales (educación del trastorno respiración controlada, reestructuración cognitiva)

La modificación de los niveles excesivos de ansiedad requiere intervenir en tres fases fisiológico, cognitiva y conductual

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

Técnicas de reestructuración cognitiva: se explica el concepto de pensamiento negativo, la influencia sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para cuestionarlas

Una forma para cuestionar los pensamientos catastróficos es pedir que el paciente suponga la peor situación posible y que evalúe si es tan negativa como suponía, mostrarle que tiene recursos para afrontar los acontecimientos y que tienen una duración limitada

## *Factores psicológicos de riesgo*

### *¿Qué es el estrés?*

En enfoque fisiológico y biológico acentúan la importancia de procesos orgánicos interesándose en los procesos internos

En orientación psicológica y social hacen hincapié en el estímulo y la situación generadora, focalizándose en el agente externo

Estrés como respuesta: Respuesta orgánica normal antes situaciones de peligro, el organismo se prepara para combatir o huir, segrega sustancias como la adrenalina que se disemina por toda la sangre. En esta circunstancia el corazón late más fuerte y los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta

## *Moderadores de la experiencia del estrés*

Hay tres factores del estrés que son factores internos, externos y modulares

Factores internos: Las variables del propio sujeto directamente relacionadas con la respuesta del estrés

Factores externos: estresores medioambientales que pueden sobrecargar los mecanismos de defensa y la regulación homeostática o de ajuste del individuo (fastidios de la vida cotidiana o eventos intrapersonales)

Factores modulares: Variables tanto del medio ambiente como del individuo (apoyo social, estado afectivo y características de personalidad)

El apoyo social es un factor moderador del efecto del estrés en la medida que la persona tenga una alta disposición a buscar este apoyo

# Conclusión

La ansiedad es una sensación que sentimos todos a lo largo de nuestras vidas puede servir para ayudarnos a mejorar nuestro rendimiento ya sea para estudiar para un examen y concentrarnos más, pero de igual forma a niveles altos es muy perjudicial que pueden crear trastornos.

A lo largo del tiempo muchos investigadores a estudiado la ansiedad, encontrando grandes descubrimientos que al día de hoy nos permite entenderla de mejor manera.

La ansiedad puede llevarnos a no realizar correctamente o eficazmente una tarea o trabajo que realicemos lo cual afecta muy considerablemente nuestro rendimiento.

Afortunadamente existen diferentes técnicas o métodos para superar el estrés que nos provoca la ansiedad como antidepressivos los cuales son fáciles de administrar, pero tienen muchos efectos secundarios.

Ahora bien, nuestro ambiente tiene que ver mucho, si convivimos con personas que que nos devalúan o no nos aceptan esto puede llevar a una baja su autoestima lo cual influye negativamente a nuestra vida