



UDS

**MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD**

**ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL**

**PROFESORA: JAZMIN LOPEZ PEREZ**

**ALUMNA: ARIANA YAMALI HERNANDEZ LOPEZ**

**GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE. 1 "B"**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS.**

# FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

## ANSIEDAD

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos. En realidad, un cierto grado de ansiedad proporciona un componente adecuado de precaución en situaciones especialmente peligrosas.

### ESTRÉS

La ansiedad es una respuesta emocional anticipatoria frente a situaciones futuras percibidas como amenazantes, mientras que el estrés es la respuesta del cuerpo a demandas o presiones externas, ya sean reales o percibidas.

Ambos implican reacciones físicas y mentales que buscan adaptarse a las circunstancias.

Cuando es excesiva y se desborda, hace que el individuo sufra lo que en psicopatología se denomina un trastorno.

Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias.

Las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, pueden llegar a suspenderse algunas actividades diarias.

Otros trastornos se caracterizan por sufrir ataques ocasionales de ansiedad tan intensos que aterrorizan e inmovilizan.

ansiedad se explica como el resultado de la formación de hábitos desadaptativos, aprendizajes que han dado lugar a conductas ineficaces o perjudiciales.

### PERSONALIDAD

La ansiedad es una respuesta emocional ante situaciones percibidas como amenazantes, mientras que la personalidad se refiere a patrones consistentes de pensamientos, emociones y comportamientos de un individuo.

La relación entre ansiedad y personalidad implica cómo ciertos rasgos de personalidad pueden influir en la experiencia y expresión de la ansiedad.

### PERSONALIDAD Y TEMPERAMENTO

El temperamento se refiere a las características innatas y biológicamente determinadas de una persona.

Está relacionado con la forma en que una persona reacciona a estímulos externos, cómo maneja las emociones y cómo se adapta a diferentes situaciones.

A diferencia de la personalidad, el temperamento tiende a ser más básico y tiene un componente genético más fuerte.

Aunque los términos a menudo se utilizan de manera intercambiable, es importante destacar que la personalidad se desarrolla a través de la interacción de factores genéticos y ambientales, mientras que el temperamento tiene una base más biológica y se manifiesta desde una edad temprana.

### NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo y la ansiedad están relacionados con aspectos de la salud mental y el bienestar psicológico

Existe una conexión entre el neuroticismo y la predisposición a la ansiedad. Las personas con altos niveles de neuroticismo pueden ser más propensas a experimentar ansiedad en diversas situaciones.

El neuroticismo puede actuar como un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad, ya que la tendencia a experimentar emociones negativas de manera intensa puede contribuir a la vulnerabilidad emocional.

### ENFOQUE BIOMÉDICO

El enfoque biomédico en la ansiedad implica estudiar y entender la ansiedad desde una perspectiva biológica y fisiológica

Se ha demostrado que desequilibrios en los neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina y la noradrenalina, pueden contribuir a la ansiedad

El sistema nervioso central, que incluye el cerebro y la médula espinal, desempeña un papel crucial en la ansiedad. Se investiga cómo ciertas áreas del cerebro, como la amígdala y el hipotálamo, están involucradas en la regulación de las respuestas emocionales y de ansiedad.

### ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque conductual y el enfoque cognitivo son dos perspectivas psicológicas que se utilizan para entender y tratar la ansiedad

Se centra en cómo los comportamientos se aprenden y pueden modificarse a través de técnicas específicas

Se centra en cómo los pensamientos, interpretaciones y creencias influyen en las emociones y comportamientos.

### TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Teoría de la Ansiedad-Ejecución de Yerkes-Dodson

Teoría de la Ansiedad de Arousal de Catastrophe

Modelo de Ansiedad de Spielberger

Teoría de la Ansiedad de Desempeño de Turner

Teoría del Modelo de Expectativa-Valor

### ¿COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ESTRÉS EXCESIVO?

Para enfrentar un nivel de estrés excesivo, es importante tomar medidas para manejarlo de manera efectiva. Aquí hay algunos consejos:

Establezca prioridades y aprenda a decir no a tareas nuevas si se siente abrumado

El ejercicio regular, la alimentación saludable, el sueño adecuado y la búsqueda de actividades placenteras también pueden ayudar a reducir el estrés

### REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

La reestructuración cognitiva es una técnica utilizada en la terapia cognitivo-conductual para ayudar a las personas a identificar y cambiar pensamientos negativos o distorsionados que pueden afectar su autoconcepto y autoestima.

La reestructuración cognitiva implica identificar pensamientos negativos, examinar su validez y reemplazarlos por pensamientos más realistas y positivos. La terapia cognitivo-conductual también puede incluir otras técnicas, como la auto-observación, el entrenamiento de habilidades sociales y la solución de problemas, para mejorar el autoconcepto y la autoestima.