



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Erandy Natali Alfaro Hernández

Nombre del tema: Cuadro Sinóptico tema 2.1 al 2.11

Parcial:

Cuadro Sinóptico

Nombre de la Materia: psicología y Salud I

Nombre del profesor: Lic. Jazmín Pérez Lopez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: Primer

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas 28 de noviembre de 2023

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Sensaciones fisiológicas que generan reacciones positivas o negativas, según sea el caso. Toda la población padece algún nivel de estrés en algún momento de su vida

(Sandín, 1995) al cual denomina "distrés", si es negativo, y "estrés si es positivo

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Índice de reactividad al estrés: Ante situaciones percibidas como potencialmente nocivas, peligrosas y desagradables
Factores externos de estrés: Eventos interpersonales.

ANSIEDAD y ESTRÉS

Trastornos que toda población padece en algún momento de su vida y se reflejan de diferentes maneras según el tipo de persona, la ansiedad puede permanecer y manifestarse en intranquilidad, tensión, nerviosismo o sensación de intranquilidad y miedo en cambio el estrés puede reflejarse en un lapso de tiempo muy corto y verse flejado en mareos, enojo, sensación de agobio.

ANSIEDAD y PERSONALIDAD

Personalidad son rasgos a las tendencias estables y consistentes de comportamiento. La persona con extroversión suele sociable durante el día y en diferentes entornos como el trabajo o una fiesta. En cambio aquellas con elevada ansiedad tiende a reaccionar con altos niveles de ansiedad en diferentes momentos y en distintas situaciones.

TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

R.B. Cattell y H.J. Eysenck Investigadores más relevantes de la ansiedad desde el enfoque de la personalidad

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

EL NEUROTICISMO SE CARACTERIZA POR ALTOS NIVELES DE ANGUSTIA O ANSIEDAD ANTICIPATORIA, INSEGURIDAD, TENDENCIA ACENTUADA A LA RUMIACIÓN Y A LA PREOCUPACIÓN

ENFOQUE BIOMÉDICO

Caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos y que tiene sus raíces en los orígenes de la medicina.

El modelo biomédico actual en psicopatología tiene sus premoniciones en Griesinger, Wernicke, Flechsig, Kalbbaum, 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

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO y LA AUTOESTIMA

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo. La autoestima es un componente del autoconcepto, que se refiere a los aspectos afectivos relacionados con el objeto de conocimiento

¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

Entre los trastornos de ansiedad de más difícil tratamiento se encuentra el obsesivo compulsivo (TOC). La exposición con prevención de respuesta (EPR) es la terapia psicológica de elección

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD y RENDIMIENTO

los sujetos con alta ansiedad suelen mostrar pensamientos autodespreciativos y rumiativos sobre su ejecución, centrándose más en sí mismos que en la tarea, situación que es activada por la presión que la propia situación

ENFOQUE CONDUCTUAL y ENFOQUE COGNITIVO

En un enfoque conductual se basa en comportamientos anormales o trastornados. Este enfoque están basados en la analogía mente-ordenador. El un sistema de procesamiento de información que, como los ordenadores, recibe, selecciona, transforma

Conclusión

Determinando el estrés como factor de Riesgo decimos que este, es son sensaciones fisiológicas normales o anormales según sea el caso, de manera positiva podría darse ante acontecimientos de nervios por recibir buenas noticias o presentaciones en publico , de manera negativa podríamos decir que son aquellos acontecimientos donde se genera miedo de inseguridad y no se pueden controlar tan fácilmente, trayendo consigo comportamientos de ansiedad de manera consiente y controlada o en un nivel mas alto y de manera más s constante en el que muchas personas pierden el control de si mimos y es ahí donde decimos que el Estrés se convierte en una enfermedad. En casos elevados de entres se puede llegar a un grado de neurosis donde existen manifestaciones de tristeza, angustia e inseguridad los cuales determinamos como comportamientos anormales. El autoestima y el autoconcepto juegan un papel muy importante en relación al estrés y la ansiedad ya que el autoconcepto es relacionado a lo que pensamos de nosotros mismos y el autoestima tiene que ver con los aspectos afectivos propios y externos.