



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**MAPAS
CONCEPTUALES**

Nombre del Alumno: MELISSA ESCOBAR ESCOBAR

Nombre del tema: FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: PSICOLOGÍA Y SALUD

Nombre del profesor: MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERÍA

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ANSIEDAD Y ESTRES

Es una sensación que podemos experimentar todos, en mayor o menor medida.

La ansiedad y estrés se encuentran relacionados ya que tienen impacto en la salud.

La ansiedad en forma moderada nos da fuerza a hacer actividades y en mayor medida nos limita a hacerlas.

El estrés es el estado de tensión física o emocional causado por factores internos o externos.

Tipos de ansiedad: Ansiedad generalizada, fobia social, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Tipos de estrés: estrés agudo, estrés crónico y estrés postraumático.

ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

La ansiedad y la personalidad se encuentran estrechamente relacionadas ya que la ansiedad también puede causar afectaciones en la personalidad.

Tipos de personalidad y ansiedad: personalidad ansiosa, personalidad neurótica, personalidad introvertida, personalidad perfeccionista.

Rasgos de la personalidad debido a la ansiedad: Perfeccionismo, sensibilidad emocional, introversión, neuroticismo, dependencia, evitación.

Afectaciones por la ansiedad en la personalidad: cambios de autoestima, dificultades en las relaciones interpersonales, evitación de sociales, incremento en la sensibilidad emocional, disminución de confianza.

TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

Raymond Cattell propuso la teoría de los 16 factores de personalidad, que se basa en la idea de que la personalidad se compone de varios rasgos que pueden ser medidos y clasificados.

Conceptos principales: 16 factores de personalidad, tipología de personalidad, análisis factorial (técnica estadística para identificar patrones en datos)

Hans Eysenck propuso la teoría de los tres superfactores de personalidad, que se centra en la idea de que la personalidad se puede resumir en tres dimensiones principales.

Principales conceptos: Extraversión (grado de sociabilidad y búsqueda de estímulo), Neuroticismo, Psicoticismo, tipología de personalidad.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

El neuroticismo es la tendencia a experimentar emociones negativas, como ansiedad, ira, tristeza y vulnerabilidad emocional.

El neuroticismo y la ansiedad son condiciones tratables.

Características: ansiedad crónica, sensibilidad emocional, tendencia a la rumiación (pensamientos negativos repetitivos), dificultad para manejar el estrés, tendencia a la evitación.

La ansiedad es el estado emocional caracterizado por sentimientos de inquietud, temor, preocupación y tensión.

Tipos de ansiedad: Ansiedad generalizada, fobia social, trastorno de pánico, trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Relación entre ambos: El neuroticismo es un predictor de la ansiedad, la ansiedad es un síntoma común del neurotismo, ambos conceptos están relacionados con la regulación emocional, el neurotismo puede aumentar la vulnerabilidad a la ansiedad.

ENFOQUE BIOMÉDICO

Los diferentes tipos de enfermedades se clasifican en tres: que ataca al organismo (enfermedad infecciosa), un mal funcionamiento de algún órgano (enfermedad sistémica), o un trauma (enfermedad traumática).

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

Los síntomas de los trastornos mentales se manifiestan en el ámbito de lo psíquico, pero son de naturaleza fisiológica.

Este enfoque caracteriza los trastornos mentales a partir de criterios fundamentalmente biológicos.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO

El enfoque conductual se centra en el estudio y modificación de los comportamientos observables.

El objetivo de el enfoque conductual es cambiar comportamientos problemáticos.

Las técnicas usadas por el enfoque conductual son: condicionamiento clásico (asociación de estímulo), condicionamiento operante (refuerzo y castigo), modelado (observación e imitación).

El enfoque cognitivo se centra en el estudio de los procesos mentales (pensamientos, creencias, actitudes).

El objetivo de el enfoque cognitivo es poder cambiar patrones de pensamiento y comportamiento.

Las técnicas que usa el enfoque cognitivo son: Reestructuración cognitiva, terapia cognitivo- conductual, entrenamiento en resolución de problemas.

TEORÍAS SOBRE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

Las teorías sobre la relación de la ansiedad y el rendimiento se centran en como la ansiedad afecta el desempeño en diversas actividades.

Teoría de la ansiedad- activación (Yerkes-Dodson): La ansiedad puede mejorar el rendimiento hasta el punto óptimo, pero más allá de ese punto el rendimiento disminuye, la relación entre ansiedad y rendimiento es curvilínea.

Teoría del estrés-desempeño (Broadbent): la ansiedad afecta la atención y memoria lo que afecta de manera negativa el rendimiento, el estrés puede mejorar el rendimiento en tareas simples o empeorar en tareas complejas.

Teoría de la ansiedad-cognitiva (Wine): la ansiedad interfiere con los procesos cognitivos, como la atención y memoria, la ansiedad puede afectar la confianza y motivación.

Teoría del control del estrés (Lazarus): la ansiedad se genera por la percepción de falta de control sobre la situación, el control percibido puede reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento.

Teoría de la resiliencia (Kobasa): La resiliencia ayuda a mitigar los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento, la resiliencia se desarrolla a través de la experiencia y aprendizaje.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

¿CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO?

Estrategias físicas: Ejercicio regular, técnicas de relajación, sueño adecuado, alimentación saludable.

Estrategias emocionales: identificar y expresar emociones, aceptar y validar sentimientos, establecer límites, buscar apoyo social

Estrategias adicionales: establecer rutinas y horarios, practicar la gratitud, realizar actividades placenteras, aprender a decir "no", buscar ayuda profesional si es necesario.

Estrategias cognitivas: reestructuración cognitiva (cambiar pensamientos negativos), terapia cognitivo conductual (TCC)(trabajando con un profesional),mindfulness(vivir en el presente)desafío de creencias irracionales(cuestionar pensamientos catastróficos.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA E INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA

El autoconcepto es el conocimiento que se tiene de uno mismo.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar)

Los errores cognitivos que con mayor frecuencia caracterizan el pensamiento de las personas con ansiedad.

el autoconcepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran.

Se explica el concepto de pensamientos negativos, la influencia de las situaciones sobre ellos, el efecto de las interpretaciones y predicciones sobre los sentimientos y las acciones, y la necesidad de identificar interpretaciones y predicciones específicas para poder cuestionarlas.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es un estado de tensión física y emocional que puede afectar la salud y el bienestar

El estrés es una respuesta de nuestro cuerpo a una situación percibida como amenaza o desafiante.

Efectos de estrés en la salud: problemas cardiacos, hipertensión, enfermedades digestivas, depresión y ansiedad, problemas de piel.

Tipos de estrés: estrés agudo (respuesta inmediata a una situación estresante), estrés crónico (estrés prolongado que puede afectar la salud), estrés postraumático (estrés después de un evento traumático).

Síntomas de estrés: ansiedad y nerviosismo, fatiga y agotamiento, dolor de cabeza y musculares, problemas de sueño, cambios de apetito, irritabilidad.

FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DEL ESTRÉS

Moderadores sociales: apoyo social (familia, amigos, comunidad), redes sociales, relaciones interpersonales, cultura, valores.

Moderadores psicológicos: coping (estrategias de afrontamiento), resiliencia, autoeficacia, locus de control, estilos de vida (actividad física, dieta, etc.)

Moderadores personales: personalidad (neuroticismo, extraversión, etc.), edad, género, salud.

Moderadores ambientales: entorno laboral, entorno familiar, entorno social, ruido y contaminación, cambios climáticos.

Los moderadores de la experiencia del estrés son factores que influyen en la forma en que las personas experimentan y responden al estrés.