

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE “UDS”**

**CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA.**

**MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD.**

**ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL.**

**LIC: MARIA DEL CARMEN BRIONES MARTINEZ.**

**ALUMNA: DAMARIS RAIMUNDO HERNANDEZ.**

**PRIMER CUATRIMESTRE GRUPO “A”**



## UNIDAD II FACTORES PSICOLÓGICOS DE RIESGO

### 2.1 ANSIEDAD Y ESTRÉS

LA ANSIEDAD ES UNA SENSACION EXPERIMENTADA POR TODOS, EN DIFERENTES MOMENTOS DE LA VIDA COTIDIANA. EN GENERAL AYUDA A ENFRENTAR CUALQUIER SITUACION COMO POR EJEMPLO; LA MOTIVACION, AYUDA A ENFRENTAR A UNA SITUACION AMENAZADORA, HACE ESTUDIAR MAS, Y SE MANTIENE ALERTA.

ESTA EMOCION PUEDE DAR LUGAR AL RESULTADO OPUESTO; IMPIDE ENFRENTARSE A UNA SITUACION, PARALIZA Y TRASTORNA LA VIDA DIARIA. LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD NO SON SOLO UN CASO DE "NERVIOS", SON UN ESTADO RELACIONADO CON LA ESTRUCTURA BIOLÓGICA Y CON LAS EXPERIENCIAS VITALES DE UN INDIVIDUO.

### 2.1

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE TRASTORNO DE ANSIEDAD, CADA UNO CON SUS CARACTERÍSTICAS PROPIAS, ALGUNAS PERSONAS SE SIENTEN ANSIOSAS CASI TODO EL TIEMPO SIN NINGUNA CAUSA APARENTE, EN OTROS CASOS, LAS SENSACIONES PUEDEN SER TAN INCOMODAS QUE, PARA EVITARLAS, PUEDEN LLEGAR A SUSPENDER ALGUNAS ACTIVIDADES DIARIAS. OTRO TRASTORNO SE CARACTERIZA POR SUFRIR ATAQUES OCASIONALES DE ANSIEDAD TAN INTENSOS QUE ATERRORIZAN E INMOVILIZAN.

DIFERENTES SITUACIONES PROVOCAN DIFERENTES GRADOS DE ANSIEDAD.

DIFERENTES TEORÍAS COGNITIVAS RECURREN A ALTERACIONES EN UNA O MÁS CLASES DE LAS ANTERIORES CONSTRUCTO PARA EXPLICAR LA ANSIEDAD Y LOS TRASTORNOS QUE ESTA PROVOCA; MEMORIA A CORTO PLAZO SOBRECARGADA, SESGOS EN LA CODIFICACION O RECUPERACION DE INFORMACION QUE HACEN SELECCIONAR CON PREFERENCIA ESTIMULOS AMENAZADORES, PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INAPROPIADOS.

## UNIDAD II FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

### 2.2 ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

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.

EN PSICOLOGIA LA ANSIEDAD SE DENOMINA RASGOS A LAS TENDENCIAS ESTABLES Y CONSISTENTES DE COMPORTAMIENTO. 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.

2.2 ACTUALMENTE PARA EL ESPECIALISTA EN LA MATERIA EL CONCEPTO DE PERSONALIDAD ENFOCA TANTO LA INTELIGENCIA COMO EL TEMPERAMENTO. LA DEFINICIÓN DE PERSONALIDAD PUEDE ESTAR SUJETA A DIFERENTES PROPUESTAS, PERO LO QUE SUBYACE A LAS DIVERSAS CONCEPCIONES ES LA REFERENCIA A ASPECTOS RELATIVAMENTE ESTABLES DE LA CONDUCTA, CUYA ESTABILIDAD ES PUESTA DE MANIFIESTO INCLUSO POR LAS TEORIAS DEL ESTIMULO-RESPUESTA, SEGUN LAS CUALES AQUELLA VIENE DADA POR LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.

### 2.3 TEORIAS DE CATTELL, EYSENCK

EL OBJETIVO INICIAL DE LAS INVESTIGACIONES DE CATTELL SOBRE LA ANSIEDAD ERA DILUCIDAR SI ESTE CONSTRUCTO TENIA UN CARACTER UNIDIMENSIONAL O AL CONTRARIO, MULTIDIMENSIONAL. OTRO FOCO DE INTERES DE CATTELL FUE VER COMO EMERGIA LA ANSIEDAD A PARTIR, NO YA DE MEDIDAS OBJETIVAS DEL COMPORTAMIENTO, SINO DE RELATO INSTROSPECTIVO QUE EL SUJETO DA DE SI MISMO AL RESPONDER UN CUESTIONARIO. CATTELL ADEMAS ESTABA INTERESADO EN EL ESTUDIO DE LA ANSIEDAD COMO UN ESTADO FLUCTUANTE, QUE VARIA EN LA MISMA PERSONA EN DIFERENTES MOMENTOS.

EYSENCK. LAS DIMENSIONES DE NEUROTISMO Y EXTROVERSION FUERON ESTABLECIDAS A PARTIR DE EVALUACIONES QUE DIFERENTES TECNICOS HICIERON SOBRE 700 SOLDADOS CON DIAGNOSTICOS DE NEUROSIS DURANTE LA SEGUNDA GERRA MUNDIAL (EYSENCK 1947)

## UNIDAD II FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

### 2.4 NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

NEUROTICISMO EN TERMINO AMPLIO Y AMBIGUO QUE AGLUTINA NUMEROSAS PATOLOGIAS, RASGOS DE PERSONALIDAD Y COMPORTAMIENTO. EL TERMINO NEUROTICO ES AMPLIO Y AMBIGUO QUE SE HA CONVERTIDO EN UN ANACRONISMO Y EN UN 'COMODIN "QUE AGLUTINA NUMEROSAS PATOLOGIAS, RASGOS DE PERSONALIDADES Y COMPORTAMIENTO. EL NEUROTICISMO SE CARACTERIZA POR ALTOS NIVELES DE ANGUSTIA O ANSIEDAD ANTICIPATORIA, INSEGURIDAD, TENDENCIA ACENTUADA A LA RUMIACION Y A LA PREOCUPACION.

### 2.5 ENFOQUE BIOMEDICO

ESTE ENFOQUE CARACTERIZA LOS TRANSTORNOS MENTALES A PARTIR DE CRITERIOS FUNDAMENTALES BIOLÓGICOS Y QUE TIENE SUS RAICES EN LOS ORIGENES DE LA MEDICINA, CON HIPOCRATES. EL MODELO BIOMEDICO ACTUAL EN PSICOLOGIA TIENE SUS PROMOCIONES EN GRIESINGER, WERNICKE, FLECHSIG, KALBHUAM, MOREL Y MUCHOS OTROS AUTORES QUE COINCIDIERON EN LA PREMISA DE LOS TRANSTORNOS MENTALES DEBEN SER CONSIDERADOS COMO ENFERMEDADES CEREBRALES. LA INVESTIGACION SOBRE LOS ASPECTOS BIOLÓGICOS DE LA CONDUCTA ANORMAL Y A LA INDUSTRIA ORGANIZADA EN TORNO AL DESARROLLO DE PSICOFARMACOS HA PROPICIADO QUE EL ENFOQUE BIOMEDICO GOCE DE GRAN PRESTIGIO EN LA ACTUALIDAD,

### 2.6 ENFOQUE CONDUCTAL Y ENFOQUE COGNITIVO

EL PRINCIPIO BASICO DEL ENFOQUE CONDUCTAL EN PSICOPATOLOGIA, ES QUE LA CONDUCTA TRANSTORNADA CONSISTE EN UNA SERIE DE HÁBITOS DES ADAPTADOS CONDICIONADOS POR CIERTOS ESTIMULOS. LA PRINCIPAL OBJECION QUE SE HA HECHO AL ENFOQUE CONDUCTAL SE BASA EN LA NECESIDAD DE CONSIDERAR, ADEMÁS DE LAS RELACIONES FUNCIONALES ENTRE LOS ESTIMULOS Y LAS RESPUESTAS, LA PARTICIPACION DE VARIABLES NO OBSERVABLES DIRECTAMENTE, COMO PUEDEN SER LAS DE TIPO COGNITIVO, PARA OPTIMIZAR LA EXPLICACION DEL COMPORTAMIENTO ANORMAL Y MEJORAR LA INTERVENCION SOBRE EL MISMO.

EN LOS SESENTA SURGIERON LOS PRIMEROS MODELOS COGNITIVOS DE LA EMOCION, EN LOS QUE SE EMPIEZA A SUPONER QUE HACE FALTA CIERTA ACTIVIDAD COGNITIVA, PROCESOS DE ATRIBUCION DE CASUALIDAD, O VALORACION DE LAS CONSECUENCIAS DE LA SITUACION.

## UNIDAD II FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

### 2.7 TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

SARANSON Y MANDLER INTRODUCIERON UN CONCEPTO EL DE ANSIEDAD DE PRUEBA. APARTIR DE ESE MOMENTO, SON DIFERENTES LAS VARIABLES QUE SE VAN ESTUDIANDO EN RELACION CON EL RENDIMIENTO Y LA ANSIEDAD DE PRUEBA. LA CONCLUSION GENERAL A LA QUE LLEGAN ESTOS TRABAJOS, ES QUE LOS SUJETOS CON ALTA ANSIEDAD SUELE MOSTRAR PENSAMIENTOS AUTODESPRECIATIVOS Y RUMIATIVOS SOBRE SU EJECUCION, CENTRANDOSE MAS EN SI MISMO QUE EN LA TAREA, SITUACION QUE ES LA ACTIVIDAD POR LA PRESION QUE LA PROPIA SITUACION GENERA. EN LA ACTUALIDAD EXISTE GRAN CANTIDAD DE EVIDENCIA QUE RESPALDA LA IDEA DE LOS AFECTOS PERJUDICIALES DE ANSIEDAD SOBRE EL RENDIMIENTO SE DEBEN FUNDAMENTALES A LA PREOCUPACION QUE APARECEN LOS ESTADOS DE ANSIEDAD, QUE LLEVA A ACTIVIDADES DE PROCESAMIENTO IRRELEVANTES PARA LA TAREA.

### 2.8 COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

LAS TECNICAS EMPLEADAS CON MAS FRECUENCIAS Y DE MAYOR EFICACIA INCLUYE, EN LA MAYORIA DE LOS TRANSTORNOS DE ANSIEDAD, DIFERENTES TIPOS DE EXPOSICION Y PAQUETES CON DIVERSAS TECNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES, TALES COMO EDUCACION SOBRE EL TRANSTORNO, RESPIRACION CONTROLADA, REESTRUCTURACION COGNITIVA, ETCETERA. EN GENERAL LA MODIFICACION DE LOS NIVELES EXCESIVOS DE ANSIEDAD REQUIERE INTERVENIR EN TRES FRENTE: FISIOLÓGICO, COGNITIVO, Y CONDUCTUAL.

### 2.9 REESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

SE EXPLICA EL CONCEPTO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS, LA INFLUENCIA DE LAS SITUACIONES SOBRE ELLOS, EL EFECTO DE LAS INTERPRETACIONES Y PREDICCIONES ESPECIFICAS PARA CUESTIONARLAS. EL AUTOCONCEPTO ES EL CONOCIMIENTO QUE SE TIENE DE UNO MISMO. EL AUTOESTIMA ES UN COMPONENTE DE AUTOCONCEPTO, QUE SE REFIERE A LOS ASPECTOS AFECTIVOS RELACIONADOS CON EL OBJETO DE CONOCIMIENTO; ES EL GRADO EN QUE SE VALORA LA PROPIA IDENTIDAD, CON TODOS LOS ASPECTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS QUE SE PERCIBEN. EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA SON INFLUIDOS POR EL CONCEPTO QUE OTROS TIENEN DE NOSOTROS Y POR EL GRADO EN QUE NOS VALORAN.

## UNIDAD II FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGO

### 2.10 QUE ES EL ESTRES

SELYE HA DEFINIDO EL ESTRES COMO LA RESPUESTA INESPECIFICA DEL ORGANISMO ANTE LA DEMANDA DE UN AGENTE NOCIVO(ESTRESOR O ALARMADOR).SEGUN SELYE,LA RESPUESTA DE ESTRES ES INESPECIFICA,YA QUE ES PRODUCIDA POR ESTRESORES DIFERENTES COMO AGENTES FISICOS POR EJEMPLO EL FRIO,CALOR ETC. PSICOLOGICOS ;UN INSULTO O AMENAZA. PSICOSOCIALES; PERDIDA DE TRABAJO,CRISIS ECONOMICAS,ETC.

### 2.11 MODERADORES DE LA EXPERENCIA DEL ESTRES

GONZALES, DE ACUERDO CON ELLA , SE DEFINE TRES TIPOS DE FACTORES A SABER: FACTORES INTERNOS ESTRES. INCLUYEN LAS VARIABLES DEL PROPIO SUJETO DIRECTAMENTE RELACIONADAS CON LA RESPUESTA DEL ESTRES.FACTORES EXTERNOS DE ESTRES.ESTO HACE REFERENCIA A LOS ESTRESORES MEDIOAMBIENTALES QUE PUEDEN SOBRECARGAR LOS MECANISMOS DE DEFENSA Y LA REGULACION HOMEOSTATICA O DE AJUSTE DEL INDIVIDUO. FACTORES MODULADORES.ESTAN CONSTRUIDOS POR VARIABLES TANTO AMBIENTE COMO DEL PROPIO INDIVIDUO QUE NO ESTAN EN RELACION DIRECTA CON LA RESPUESTA DE ESTRES,PERO QUE ACTUAN COMO CONDICIONADORES,MODULADORES O MODIFICADORES DE LA INTERACCION ENTRE LOS FACTORES EXTERNOS E INTERNOS DE ESTRES.EN UN ESTUDIO CERRADO EN EL ESTRES LABORAL.