



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Elisa Jazmin Diego Fernández*

*Nombre del tema: Cuadro Sinóptico*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1*

*Lugar y Fecha de elaboración: 9 de noviembre del 2024. Frontera Comalapa, chis*

## Factores psicológicos de riesgo

### Ansiedad y estrés

Tanto la ansiedad como el estrés son respuestas emocionales naturales y necesarias para el funcionamiento óptimo en la vida diaria, pues en niveles moderados ayudan a enfrentar y superar situaciones desafiantes.

### Ansiedad y personalidad

El estudio de la personalidad y sus rasgos permite comprender las tendencias estables y consistentes que caracterizan el comportamiento humano. Los rasgos, como la extroversión o la ansiedad, son disposiciones relativamente estables

### Teorías de Cattell, Eysenck

Los aportes de Cattell y Eysenck en el estudio de la ansiedad y la personalidad han sido fundamentales para entender estas dimensiones como elementos complejos y multidimensionales.

### Neuroticismo y ansiedad

El neuroticismo es un rasgo complejo y multifacético que ha sido históricamente asociado con una mayor vulnerabilidad emocional y comportamental, como la ansiedad anticipatoria, la inseguridad y la rumiación.

### Enfoque biomédico

El enfoque biomédico en psicopatología, basado en una comprensión biológica de los trastornos mentales como enfermedades cerebrales, ha tenido un gran impacto en la clasificación y tratamiento de estos trastornos.

### Conductual y Cognitivo

El enfoque conductual ha sido fundamental en la evolución de la psicopatología, especialmente a través de la aplicación de principios de la psicología del aprendizaje para entender y tratar los trastornos mentales.

### Ansiedad y rendimiento

La relación entre la ansiedad y el rendimiento ha sido objeto de extensa investigación, desde la teoría de la "U" invertida de Yerkes y Dodson, hasta estudios más recientes de la ansiedad de prueba y su impacto en el rendimiento.

### Niveles de ansiedad

El tratamiento de los trastornos de ansiedad es multifacético y se basa principalmente en técnicas cognitivas y conductuales, con una variedad de enfoques dependiendo del tipo de trastorno.

### Autoestima

La reestructuración cognitiva es una herramienta clave en el tratamiento de la ansiedad y otros trastornos emocionales, especialmente cuando se centra en identificar y cuestionar pensamientos negativos y distorsionados

### ¿Qué es el estrés?

Las diferentes teorías sobre el estrés han evolucionado hacia modelos cada vez más complejos, abarcando tanto los aspectos fisiológicos como los psicológicos y sociales

### Moderadores del estrés

Los factores moduladores juegan un papel crucial en la manera en que los individuos perciben y responden al estrés, influenciando su capacidad para adaptarse a situaciones adversas.