

NOMBRE DEL PROFESOR: YANETH FABIOLA SOLORZANO PENAGOS

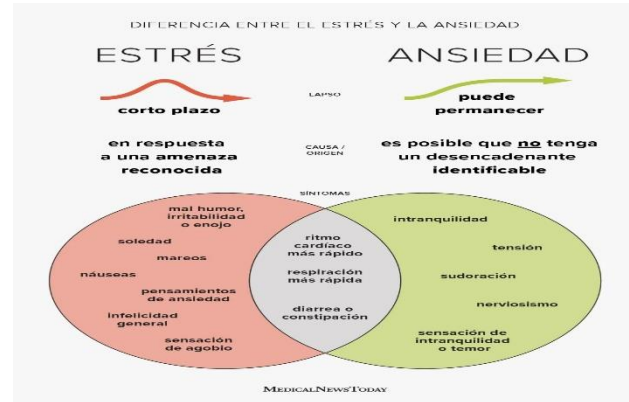
MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD

GRUPO: (B)

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: VICTOR DANIEL RIVERA LEON

NOMBRE DEL TRABAJO: FACTORES PSICOLOGICOS DE RIESGOS.

2.1_ El estrés y la ansiedad son reacciones naturales del cuerpo ante situaciones de preocupación o amenaza. El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza, mientras que la ansiedad es la reacción al estrés.

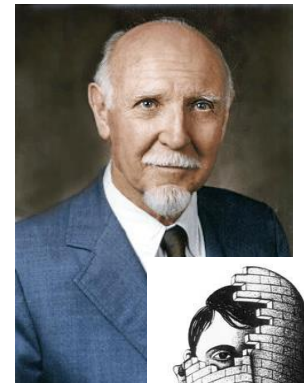
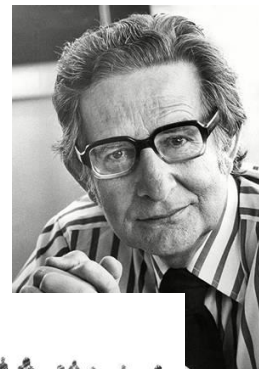


2.2_ ANSIEDAD Y PERSONALIDAD.

Desde la perspectiva de los rasgos de personalidad, los individuos con puntuaciones altas de neuroticismo tenían más probabilidades de sentirse ansiosos que aquellos con puntuaciones bajas, y los individuos introvertidos experimentaron una mayor ansiedad estatal que los individuos extrovertidos, lo que sugiere una correlación entre los rasgos de ansiedad, el neuroticismo y la introversión.

2.3_ TEORIA DE CATTELL Y EYSENCK.

Cattell propuso 16 factores de la personalidad basados en un análisis del lenguaje, mientras que Eysenck identificó tres dimensiones clave: extraversión vs introversión, neuroticismo vs estabilidad emocional, y psicoticismo vs autocontrol.



2.4_ NEUROTICISMO Y ANCIEDAD.

El neuroticismo es un rasgo de personalidad que se caracteriza por una tendencia a la ansiedad, la depresión, y otros sentimientos negativos. Las personas con un alto nivel de neuroticismo son más propensas a experimentar ansiedad y otros trastornos emocionales:

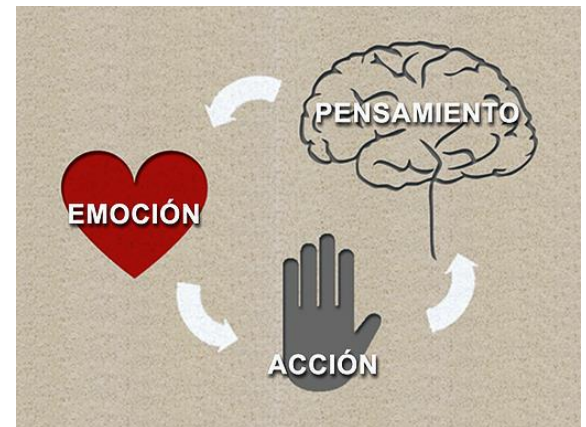


2.5_ ENFOQUE BIOMEDICO.

El enfoque biomédico es un paradigma de las ciencias de la salud que considera que las enfermedades son problemas biológicos, y que la salud y la enfermedad dependen del cuerpo del paciente.

2.6_ ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVO.

El enfoque cognitivo conductual es una corriente psicológica que estudia los procesos mentales que influyen en el comportamiento humano y que se basa en la idea de que las personas pueden cambiar su comportamiento modificando sus pensamientos y emociones.



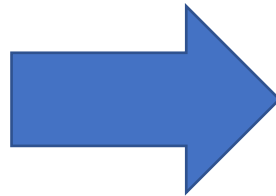
2.7_ TEORIAS SOBRE LA RELACION ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO.

La ansiedad puede afectar el rendimiento de manera negativa, pero también puede ser un factor motivacional. Algunas teorías que explican la relación entre la ansiedad y el rendimiento son:

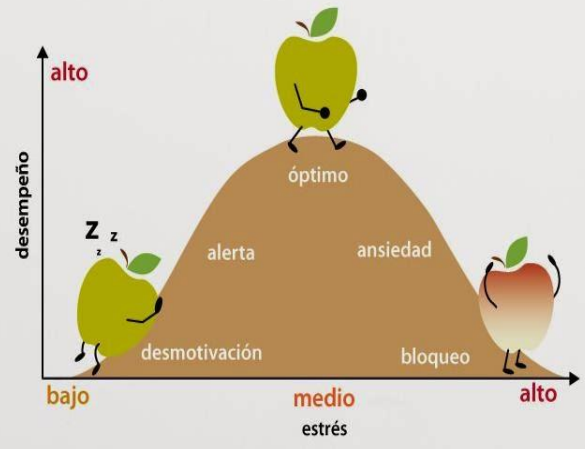
Teoría de la motivación de evitación e inhibición: Explica los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento en condiciones de estrés.

Hipótesis de la restricción del campo atencional: Explica los efectos de la ansiedad en el rendimiento.

Hipótesis de la reducción de la memoria operativa: Explica los efectos de la ansiedad en el rendimiento.



Curva de estrés y desempeño



¿Cómo reducir el estrés y la ansiedad?



2.8_ COMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXESIVO.

- *BUSCAR ALLUDA.
- *PRACTICAR TECNICAS DE RELAJACION.
- *REALIZAR EJERCICIOS
- *ENFRENTAR LA SITUACION; ENTRE OTRAS.

2.9_ RESTRUCTURACION COGNITIVA E INTERVENCION SOBRE EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA.

La reestructuración cognitiva es una técnica que puede ayudar a mejorar la autoestima y el autoconcepto:

Reestructuración cognitiva

Es una técnica que ayuda a combatir emociones negativas intensas, como ansiedad, ira, culpa, tristeza o apatía. Se basa en la idea de que las personas procesan la información de manera rápida y eficaz, lo que puede llevar a errores en la toma de decisiones. La reestructuración cognitiva ayuda a identificar y modificar los pensamientos autocríticos, y a reemplazarlos por afirmaciones positivas.

Autoconcepto

Es la representación que cada persona tiene de sí misma, y está compuesta por un componente cognitivo, afectivo y comportamental. Un buen desarrollo del autoconcepto ayuda a tener una autoestima positiva y a establecer relaciones sociales sanas.

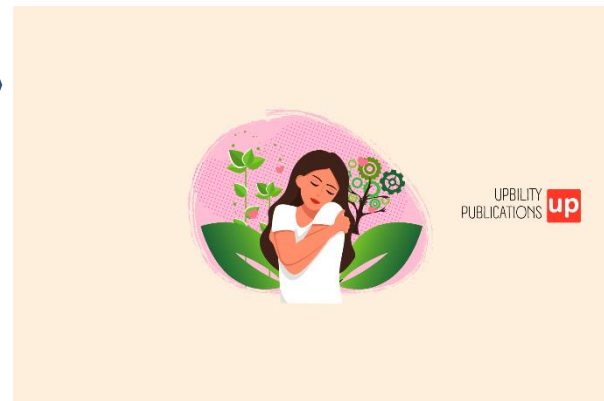
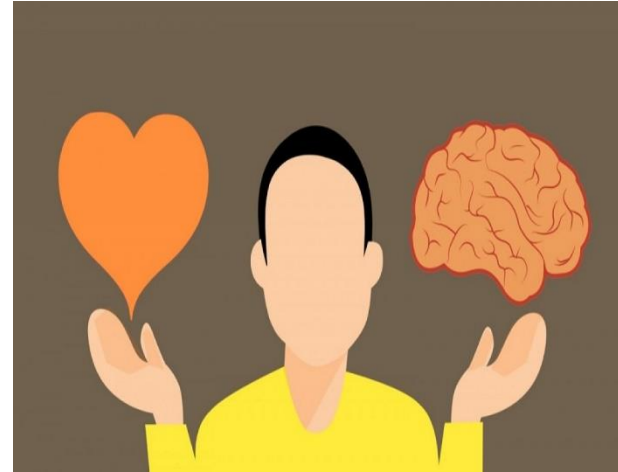
Autoestima

La autoestima es esencial para sentirse a gusto con uno mismo y poder establecer relaciones sociales sanas. Algunos consejos para aumentar la autoestima son:

Celebrar los logros, por pequeños que sean

Identificar los pensamientos autocríticos y reemplazarlos con afirmaciones positivas

Concéntrate en tus aspectos positivos



2.10_ ¿Qué ES EL ESTRÉS?

El estrés es la reacción física o mental que el cuerpo y la mente tienen ante una situación que se percibe como amenazante o que demanda más:

- Tener muchas tareas
- Padecer una enfermedad
- Un niño llorando
- Un accidente automovilístico
- Un robo
- Casarse



2.11_ MODERADORES DE LA EXPERIENCIA DE ESTRES

Los moderadores del estrés son variables que interactúan con los factores de riesgo psicosocial para reducir los efectos negativos que estos tienen en la salud.

Los factores moderadores son aquellos que median la relación entre las circunstancias de una persona y sus consecuencias en la salud, enfermedad y calidad de vida