



Yhaneth Fabiola solorzano

Carlos Antonio Rodríguez Jiménez

Súper nota psicología

Grado "1"

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "B".

II. Factores psicológicos de riesgo

- En la vulnerabilidad de una persona a los problemas de salud mental, influyen **factores psicológicos** (por ejemplo, factores cognitivos e interpersonales), factores biológicos, factores sociales y estructurales. Los **factores psicológicos** determinantes de la salud mental, se refieren a los aspectos afectivos, cognitivos y conductuales.



Características de los factores psicosociales de riesgo

- 1.- Se extienden en el espacio y el tiempo.
- 2.- Dificultad de objetivación
- 3.- Afectan a los otros riesgos
- 4.- Tienen escasa cobertura legal
- 5.- Están moderados por otros factores.
- 6.- Dificultad de intervención



2.1: Ansiedad y estrés

- El estrés y la ansiedad son una parte natural de la respuesta de lucha o huida y la reacción del cuerpo al peligro. El propósito de esta respuesta es asegurarse de que una persona está alerta, enfocada y lista para enfrentar la amenaza.

2.2: Ansiedad y personalidad

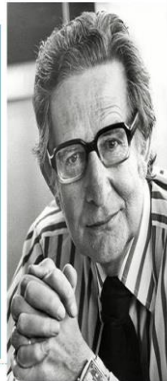
- Muchos autores consideran que la **ansiedad** rasgo es la característica de **personalidad** que subyace a muchos trastornos de ansiedad. Se trata de una característica de **personalidad** que podría estar implicada en la mayor vulnerabilidad a padecer trastornos de **ansiedad** y de depresión.



Teoría Factorial de Eysenck

Las Dimensiones de la Personalidad de Eysenck

Eysenck estaba de acuerdo con Cattell en que la personalidad se compone de rasgos derivados por medio del análisis factorial. Sin embargo, criticó el método y la investigación de Cattell y en cambio, complementaba el análisis factorial con pruebas y trabajos experimentales que incluían una amplia gama de variables.



2.3: teoría de cattell, Eysenck

- Eysenck combina la **tradición correlacional** (modelo descriptivo o taxonómico) con la experimental (modelo causal o explicativo). El modelo descriptivo habla de tres dimensiones independientes para describir la personalidad: Psicoticismo (P), Extraversión (E) y Neuroticismo (N). El modelo causal enlaza las dimensiones con procesos psicofisiológicos que explican las diferencias **individuales conductuales**. Para él, Estas diferencias se deben a diferencias en el funcionamiento del SN Todo el trabajo de Cattell se ha orientado al descubrimiento de los elementos que configuran la personalidad, y al desarrollo de pruebas para poder valorar estos elementos o rasgos. También ha defendido que la forma de poder conseguir ambas metas era la utilización del AF (análisis factorial de Cattell). En este breve artículo de Psicología-Online, adaptado en forma de resumen, tendrás las conclusiones más importantes de la **teoría de Cattell**.

2.4: Neuroticismo y ansiedad

- Un individuo con **neuroticismo** es normalmente tímido y ansioso. Hay una tendencia a internalizar fobias y otras neurosis, tales como trastornos de pánico, agresividad, **ansiedad** y depresión. La neurosis se refiere a un trastorno mental que implica sufrimiento, pero no hay presencia de alucinaciones ni delirios.



2.5: Enfoque biomedico

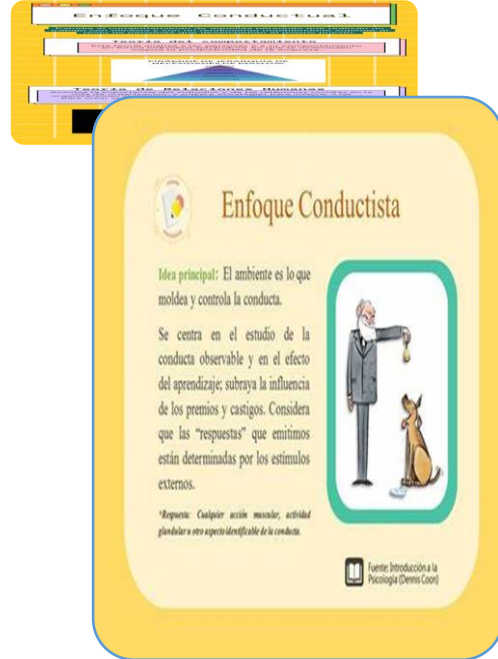
- El ser humano es muy complejo, por lo que cualquier intento por reducirlo a una definición sencilla está condenado a caer en sesgos reduccionistas. Son evidentes las dimensiones físicas, psicológicas y sociales que subyacen a cada uno de nosotros; y que construyen las parcelas fundamentales de nuestra realidad orgánica, mental e interpersonal. Todas ellas, en su virtualmente infinita manera de interactuar, dan forma a la persona en toda su extensión.

SANTO TOMAS
ENFOQUE BIOMÉDICO V/S BIOPSIOSOCIAL

<u>BIOMÉDICO</u>	<u>BIO-PSICOSOCIAL</u>
<ul style="list-style-type: none">• Se basa en una concepción patologista• Es curativo• Es reduccionista• Es objetivo• Separa mente-cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• Salud y enfermedad son un continuo.• Es preventivo• Diagnóstico contextualizado• Relación humana es relevante• Otorga una tensión de salud integral

2.6: enfoque conductual y enfoque negativo

- La teoría conductista, desde sus orígenes, se centra en la conducta observable intentando hacer un estudio totalmente empírico de la misma y queriendo controlar y predecir esta conducta. Su objetivo es conseguir una conducta determinada, para lo cual analiza el modo de conseguirla.



2.7: Teoría sobre la relación entre ansiedad y rendimiento

- Desde la Teoría Multidimensional de la **Ansiedad** (MAT) (Burton, 1988; Martens, Vealey, y Burton, 1990), esta variable se considera como un constructo multidimensional en el que se deben distinguir tanto aspectos cognitivos como somáticos que influirán en el **rendimiento** deportivo de modo diferente (Burton, 1988; Krane, Joyce, y Rafeld, 1994; Martens, et al., 1990) de forma específica predice una fuerte relación lineal negativa entre **ansiedad** estado cognitiva y **rendimiento**, y con menor fuerza, una relación de U invertida entre **ansiedad** somática y **rendimiento**.

2.8: ¿ como enfrentarse a un nivel de ansiedad excesivo?

- Para afrontar la ansiedad, es crucial **permitirse sentirla, asumir la responsabilidad de lo que nos corresponde, buscar ayuda profesional y reflexionar sobre las causas que están generando la ansiedad.** La ansiedad no puede ser eliminada de forma rápida.



2.9: Restructuración cognitiva e intervención sobre el autoconcepto y la autestima

- La **reestructuración cognitiva** es un proceso fundamental en la terapia cognitivo-conductual que tiene como objetivo identificar y cambiar pensamientos negativos, distorsionados o irracionales que afectan nuestras emociones y comportamientos

2.10: ¿ Que es el estres ?

- El estrés se define como una **reacción o proceso que la persona inicia cuando hay en su ambiente unas determinadas demandas a las que debe dar una respuesta** y, por lo tanto, poner en marcha sus estrategias de afrontamientos.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



El **estrés** es una respuesta del cuerpo a una situación que se percibe como amenazante o desafiante.

Puede ser físico, como una lesión o enfermedad, o psicológico, como preocupaciones, miedo o presión en el trabajo.

El cuerpo libera hormonas de **estrés**, como el cortisol y la adrenalina, lo que aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial.

Si bien un poco de **estrés** puede ser normal y útil, un estrés prolongado o crónico puede ser perjudicial para la salud física y mental, y se asocia con problemas como ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares.

Glosario de términos educativos de @www.proferrecursos.com | Material sujeto a derechos de autor 



2.11: Moderadores de la experiencia del estres

- Los **moderadores** incluyen la vulnerabilidad inicial, personalidad y recursos externos como el apoyo social. Existen dos tipos principales de estilos de afrontamiento: enfocado al problema y enfocado a la emoción.

