

**Nombre de la alumna: Yamilet
Ventura Escalante**

Especialidad: Enfermería

Grupo: B

Materia: Psicología

**Nombre de la maestra: Yaneth
Fabiola Solorzano Penagos**

Trabajo: Super nota



ANSIEDAD Y ESTRES

¿QUÉ ES ANSIEDAD?

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.



Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas. Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

La ansiedad puede ser normal en situaciones estresantes, como hablar en público o realizar una prueba. La ansiedad es solo un indicador de una enfermedad subyacente cuando los sentimientos se vuelven excesivos, en todo momento e interfieren con la vida cotidiana.

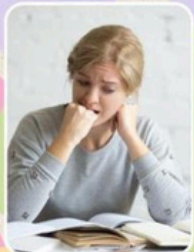


ESTRÉS

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

...

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.



ANSIEDAD Y PERSONALIDAD

¿QUÉ ES?

La ansiedad es una condición humana que puede estar relacionada con los rasgos de personalidad, como el neuroticismo y la introversión.



Los trastornos de ansiedad pueden provocar cambios permanentes en la personalidad, incluso después de la recuperación.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud que puede manifestarse de diversas formas..

COMO:

- Sudoración
- Palpitaciones
- Sensación de peligro inminente
- Respiración acelerada
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse
- Problemas para conciliar el sueño



Los trastornos de ansiedad pueden interferir en las actividades de la vida cotidiana y deteriorar la vida familiar, social y escolar o laboral.

CONSEJO:

Para identificar la causa de la ansiedad y comenzar a solucionarla, se puede: Meditar, Hablar, Ponerle palabras a lo que sucede, Hacer ejercicio.



TEORÍAS DE CATTELL, EYSENCK

¿QUÉ ES?

son modelos de personalidad que se centran en las características de los individuos y su influencia en la conducta

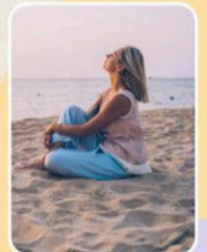


TEORÍA DE CATTELL

propuso que los rasgos son elementos que describen y definen la personalidad de una persona. Estos rasgos pueden ser físicos, fisiológicos, psicológicos o sociológicos, y son el resultado de una mezcla entre herencia y ambiente.



Cattell también propuso que los rasgos son causales de la conducta observable, y que son fundamentales para la elaboración de teorías psicológicas.

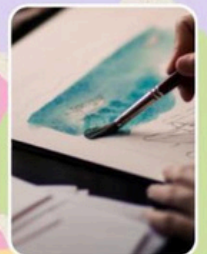


TEORÍA DE EYSENCK

propuso un modelo biologicista que analiza la personalidad de las personas, en el que la biología tiene más influencia que los aspectos sociales.



Eysenck predijo que la conducta antisocial en la población reclusa se caracterizaría por puntuaciones elevadas en Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. El Inventario de la Personalidad de Eysenck (EPI) evalúa estas dos dimensiones básicas de la personalidad.



NEUROTICISMO Y ANSIEDAD

¿QUÉ ES?

El neuroticismo es un rasgo de personalidad que se caracteriza por una tendencia a la ansiedad, la depresión, y otros sentimientos negativos.



CARACTERÍSTICAS

Inestabilidad emocional, inseguridad, preocupación constante, miedo, pensamientos negativos, exageración de la importancia de los problemas

CONSECUENCIAS

Ansiedad, depresión, fobias, trastornos de pánico, irritabilidad, volatilidad emocional, dificultad para disfrutar de actividades sociales, aislamiento social, soledad



El neuroticismo es un rasgo normal de la personalidad, y muchas personas con un alto nivel de neuroticismo no tienen problemas de salud mental. Sin embargo, las personas con neuroticismo son más propensas a experimentar sufrimiento emocional.

El tratamiento de la neurosis es psicológico, pero en algunos casos puede ser necesario un tratamiento combinado de psicoterapia y medicamentos.



ENFOQUE BIOMEDICO

¿QUÉ ES?

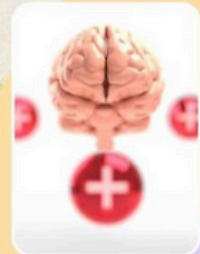
es un paradigma de las ciencias de la salud que considera que las enfermedades son problemas biológicos, y que la salud y la enfermedad dependen del cuerpo del paciente.



SE BASA EN:

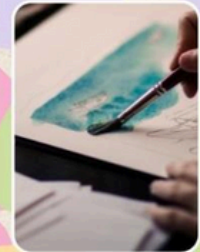
Integrar hallazgos clínicos con datos de laboratorio y anatomía patológica. La doctrina de la etiología específica, que atribuye cada enfermedad a una disfunción fisiológica específica.

El modelo biomédico se ha visto limitado, por lo que se ha propuesto un modelo alternativo, el modelo biopsicosocial.



El modelo biopsicosocial es especialmente relevante en la atención de personas con enfermedades crónicas o discapacidad. Este modelo permite abordar de manera más efectiva las necesidades de estas personas y promover su bienestar.

la biomedicina utiliza recursos y conocimientos provenientes de otras áreas del conocimiento, como la química, la biología, la física e incluso las matemáticas.



ENFOQUE CONDUCTUAL Y ENFOQUE COGNITIVA

¿QUÉ ES?

es una corriente psicológica que se basa en la idea de que los comportamientos de las personas son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno.



Este enfoque se centra en la observación y medición de las conductas, y en la influencia del entorno en su formación y modificación.

Se basa en la ciencia del comportamiento. Analiza la relación entre los estímulos y las respuestas de las personas. Se centra en las circunstancias previas a las conductas humanas.



ENFOQUE COGNITIVA

es una forma de comprender cómo funciona la mente humana para percibir y aprender cosas nuevas.

Se basa en la idea de que los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno.



RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

CONCEPTO

La ansiedad puede tener un impacto negativo en el rendimiento, ya que puede afectar la concentración, la atención y la memoria.

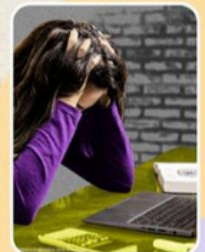


¿QUÉ ES?

La ansiedad de rendimiento es una respuesta emocional que se desencadena cuando una persona se siente presionada para cumplir con expectativas, ya sean autoimpuestas o de su entorno.



la ansiedad puede provocar que los deportistas se paralicen, duden, o se retrasen en los entrenamientos o competiciones.



En el caso de los estudiantes, la ansiedad puede afectar su desempeño académico de la siguiente manera: Dificultad para mantener la atención, Distracción, Problemas para organizar y elaborar materiales, Poca flexibilidad para adaptarse a los procesos de aprendizaje.



Por otro lado, una buena salud mental puede mejorar la capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico.



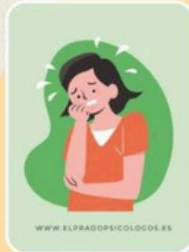
CÓMO ENFRENTARSE A UN NIVEL DE ANSIEDAD EXCESIVO

- **Practicar hábitos saludables:** Dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, mantener un horario regular, y evitar el alcohol y las drogas pueden ayudar a reducir los síntomas de ansiedad.



- **Practicar técnicas de relajación:** La respiración profunda, la meditación, y la atención plena pueden ayudar a reducir la ansiedad.

- **Hablar con alguien de confianza:** Hablar con familiares o amigos puede ayudar a manejar la ansiedad.



- **Identificar los desencadenantes:** Saber qué te provoca ansiedad puede ayudarte a reducirla.

- **Establecer metas realistas:** Establecer metas realistas puede ayudar a reducir la ansiedad.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión.



El estrés es la reacción de tu cuerpo a un desafío o una exigencia. En ráfagas breves, el estrés puede ser positivo, como cuando te ayuda a evitar un peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar tu salud.

MODERADORES DEL ESTRÉS

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



Los factores moderadores del estrés median la relación entre las circunstancias de una persona y sus consecuencias en la salud, la enfermedad y la calidad de vida. El estrés es una variable que interactúa con los estresores para reducir los efectos negativos que estos tienen en la salud.

Reconocer las cosas que no se pueden cambiar
Evitar situaciones estresantes
Hacer ejercicio
Cambiar la perspectiva

